

خانواده، خشم و مهارت های تشویق

دکتر مک کی گری / استیون میدل

مترجم: الهام حاجی باقری

به کوشش : استاد حسنعلی میرزابیگی



ارتباط سالم

وقتی کودکان خشمگین می‌شوند

مدیریت خشم برای کودکان

پنج گام به سوی کمترخشمگین شدن

ارتباطات تشویق کننده

خانواده بزرگ و شاد

تشریح خشم

استراتژی مدیریت خشم

طلاق‌های خشونت آمیز

خانواده‌های تک سرپرست

خانواده، خشم و مهارت های تشویق

گری مک کی - استیون میل

ترجمه: الهام حاجی باقری

□

به کوشش استاد حسنعلی میرزابیگی



مک‌کی، گری / میبل، استیون، -
خانوده، خشم و مهارت‌های تشویق / نوشته‌ی گری مک‌کی، استیون میبل، ترجمه‌ی الهام حاجی‌باقری / قم: فراگفت، ۱۳۸۹.
۲۸۰ ص.
ISBN:978-600-5553-50-5
فهرستنویسی براساس اطّلاعات فیپا.
۱.خشم. ۲.خانواده. ۳.مهارت‌های تشویق. الف: عنوان.
HQ۷۳۴/م۳۶
۶۴۶/۷۸
الف ۱۳۸۹
کتابخانه ملی ایران
م۸۹-۷۳۵



مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ ۵۴
۰۲۱_۳۳۴۳۱۴۵۲،۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱
aienedanesh@yahoo.com
فراگفت: ۰۲۵۱_۷۷۳۶۹۷۰،۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

خانواده، خشم و مهارت‌های تشویق

دکتر گری مک‌کی ـ استیون میبل

ترجمه: الهام حاجی‌باقری

به کوشش استاد حسنعلی میرزابیگی

ناشر: .... فراگفت
ناشر همکار: .... فن‌افزار، آئینه دانش، پگاسوس
ویراستار: .... فریبا داوودی
حروفنگاری و صفحه‌آرایی: .... زهرا حسن‌خانی-سهیلا گرنه‌زاده
نوبت چاپ: .... اوّل-۱۳۸۹
قیمت: ۴۵۰۰تومان
شمارگان: ۵۰۰۰نسخه
لیتوگرافی: .... کمیل
طرح جلد: .... علیرضا رضایی
چاپخانه: .... مینایی

ISBN: 978 - 600 - 5553 - 50 - 5 □ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۵۰-۵

فهرست



خانواده‌یی بزرگ و شاد... آیا چنین است؟

هر که خشمی را که تواند آشکار سازد،
فرو برد، خدا وی را از امنیت و ایمان
سرشار می‌نماید. [نهج‌البلاغه]

نیم ساعت است که شما پشت خطّ تلفن منتظر هستید تا قبضی را که باید دو روز پیش می‌رسیده، چک کنید. همسرتان قول داده که از یک ساعت پیش در خانه باشد، امّا هنوز هیچ خبری از حضور او نیست. جینی[1] با فریاد شکایت می‌کند که، جانی[2] کتاب نقّاشی مورد علاقه‌اش را برداشته است. زنگ در را می‌زنند؛ شما گوشی تلفن را در حالت انتظار رها کرده، سراسیمه به سمت در می‌دوید و شخصی را می‌بینید که در حال پخش نشریه است. در را محکم می‌بندید؛ بر سر

1. Janie
2. Johnny

بچّه‌ها فریاد می‌زنید؛ به شوهرتان که تأخیر کرده است دشنام می‌دهید؛ و با عجله به سمت تلفن می‌روید... و بوق اشغال را می‌شنوید!

○ تام[1] پسر ماری[2] ده ساله عادت داشت که به غذا ناخنک بزند! او سر میز شام در حالی که ناله می‌کرد، از غذای آن شب شکایت داشت. ماری عصبانی شد و او را تهدید کرد که اگر ناله‌هایش را تمام نکرده و شامش را نخورد، او را بدون شام به رختخوابش می‌فرستد.

○ هِنری[3] و سندرا[4] هفت سال است که با هم ازدواج کرده‌اند و صاحب دو بچّه هستند. هنری در خانواده‌یی «سنّتی» بزرگ شده: همه تصمیمات مهم را پدرش می‌گرفت و مادرش نیز تمام توانش را روی همسر و بچّه‌هایش گذاشت. بنابراین، علایق سندرا به فعّالیت‌های خارج از خانه، هنری را «تهدید می‌کرد.» هر وقت که او می‌خواست با دوستانش مراوده داشته باشد، به اجتماع وارد شود و یا در کلاسی حضور پیدا کند، هنری بیانات مفصّلی را در مورد اهمّیت مراقبت از بچّه‌ها و موافق نبودن خودش با گرفتن پرستار برای بچّه‌ها یا دسترسی نداشتن به اتومبیل خانواده ایراد می‌کرد. این رفتار هنری عملاً او را می‌رنجاند و اکثر اوقات متوجّه می‌شد که در حال انفجار است!

○ کارل[5] باید برنده می‌شد. او درصدد فرصتی بود تا درگیر بحث راجع به موضوع شود. دختر سیزده ساله‌ی او تامی[6] یار خوبی برای او بود: «پدر و دختر مشابه هم.» یک روز غروب پدر و تامی هر دو در حالت مناسبی بودند. تامی نمی‌خواست امسال به اردوی دو هفته‌یی تابستانی برود؛ او مدّعی بود که این اردو برای بچّه‌هاست. امّا کارل اعتقاد داشت که او به این تجارب نیاز دارد

---

1. Tom
2. Marry
3. Henry
4. Sandra
5. Carl
6. Tommy

و خیلی منطقی شروع به ارائه‌ی دلایل خود کرد. تامی هم با منطق خودش جواب می‌داد و با پدر مخالفت می‌کرد. بحث آنها بسیار بالا گرفته بود، که سرانجام پدر گفت، هیچ توجّهی به تفکّرات تامی ندارد. او باید به اردو می‌رفت، همین و بس! تامی با ناراحتی و اکراه به اتاق خوابش رفت.

○ بن[1] و والری[2] به تازگی با هم ازدواج کرده بودند. هر یک از آنها از ازدواج قبلی‌شان دو بچّه داشتند. هر دوِ آنها عمیقاً نگران بچّه‌های «خودشان» بودند و هر گاه فکر می‌کردند که کودکانشان چه قدر به خاطر طلاق رنج برده بودند، احساس بدی پیدا می‌کردند. هر دو اهل رقابت و مسابقه بودند. میل شدید ایشان به برنده شدن در بسیاری سناریوهای خانوادگی به نمایش درآمده بود. جریان افراط کاری‌های آنها، اخیراً به خانواده‌ی جدیدشان نیز کشیده شده بود. پسر بن و دختر وال دایماً در جنگ و نزاع بودند! هریک دیگری را به خاطر شروع دعوا سرزنش می‌کرد. وال و بن هم، طرف بچّه‌ی خودشان را می‌گرفتند و به تلخی به بحث با همدیگر می‌پرداختند تا به نتیجه برسند که چه کسی باید توبیخ شود. این مسئله کم‌کم داشت رابطه این زوج را تیره می‌نمود و فضای خانواده را مسموم می‌کرد.

○ سین[3] نوجوان فعّالی بود که از ورزش و فعّالیت در کلیسا لذّت می‌برد. چون برنامه‌ی کاری مادرش متغیّر بود، معمولاً پدر او را می‌رساند. پدر سین خیلی خوشحال بود که او درگیر این مسائل است، امّا این رفت‌وآمدهای دایمی بخش اعظمی از وقت او را می‌گرفت؛ بنابراین به سین گفت که به کمک او در خانه نیاز دارد. سین هم قبول کرد روزهایی که پدر او را برای ورزش یا فعّالیتی می‌برد، ظرف‌های شام را بشوید.

---

1. Ben
2. Valerie
3. Sean

روز اوّل همه چیز به خوبی پیش رفت. پدر، خواهر کوچولوی سین کارا[1] را روی صندلی ماشین نشاند و سین را به تمرین فوتبال امریکایی برد. آن شب هم سین بعد از شام ظرف‌ها را شست. روز بعد، سین وظیفه‌ی خود را فراموش نمود. وقتی هم که پدر به او گوشزد کرد، از خستگی گلایه داشت. پدر گفت: «تو خسته‌ای!»، «پس من چه؟ مجبورم تمام روز را کار کنم، تو را این طرف و آن طرف ببرم، شام درست کنم، و مراقب کارا هم باشم! سریعاً به آشپزخانه می‌روی و همین حالا ظرف‌ها را می‌شویی!» سین غرغرکنان و با شلختگی بسیار مشغول شستن ظرف‌ها شد. در پایان شب، هر دوِ آنها رنجیده‌خاطر و ناراحت بودند!

○ نیکل[2] تنها سرپرست کُری[3] ده ساله ناراحت است که چرا همسر سابقش بی‌مسئولیت بوده و اخیراً نظم در قرارهای ملاقاتشان رعایت نمی‌کند؟ فرانک[4] در بازگرداندن کری از تعطیلات آخر هفته‌اش تأخیر داشته، بدون اینکه مطمئن باشد که کری زمان لازم برای انجام تکالیف و آماده شدن برای هفته‌ی آینده‌ی درسی را دارد یا نه، نیکل شدیداً از دست فرانک ناراحت و خشمگین بود! هرگاه به همراه کری دیر می‌رسید، می‌گفت: «بگذار همین‌طور بماند.» بدین ترتیب، فرانک احساس می‌کرد که با او بدرفتاری شده و بی‌نهایت عصبانی می‌شد. سپس تصمیم می‌گرفت که نگذارد نیکل راحت باشد.

البته هیچ یک از این شرایط در خانواده شما پیش نخواهد آمد، درست است؟

همه ما فقط انسان هستیم. حقیقت این است که خشم و مقابله بخشی از زندگی ما هستند، چه بخواهیم و چه نخواهیم. فاکتور کلیدی در خانواده‌های

---

1. Kara
2. Nicole
3. Corey
4. Frank

شاد این است که، می‌دانند چه‌طور خشم خود را کنترل کنند و تمام این کتاب نیز در این باره است. قصدمان این است که در ادامه شما را بیشتر با افراد خشمگینی که تا به حال فقط مطالبی را در مورد آنها خوانده‌اید، آشنا کنیم. همچنین برآنیم تا هرچه بیشتر مطالبی را راجع به چه‌گونگی بررسی و سروکار داشتن با خشم در خانواده‌ها بیاموزیم.

روش‌های بررسی و رسیدگی به خشم خانواده که در این کتاب آمده است، بر مبنای اصول برابری و احترام متقابل پایه‌ریزی شده است؛ احترام برای خودتان، همسرتان، شریک جنسی یا همسر سابق، و برای فرزندانتان.

در بخش دوم، «تشریح خشم»، نگاهی خواهیم انداخت به: چه‌گونه خشم افزایش می‌یابد، چرا عصبانی می‌شویم، و اهدافی که خشم در زندگی ما به دنبال دارد.

بخش سوم، «استراتژی‌های مدیریت خشم» **۱. قدم‌های نخستین**، تحقیق ما در مورد چه‌گونه کنترل کردن خشم آغاز می‌شود و روش‌های آزمایشی برای تحت کنترل درآوردن سریع خشم را ارائه می‌دهد.

بخش چهارم، «تکنیک‌های مدیریت خشم» **۲. قدم نهایی**، پیشنهاداتی را برای انجام تغییرات پایدارتر، و راه‌هایی را برای تغییر در پاسخ‌های خشن «غیرارادی» ارائه می‌دهد و به شما می‌آموزد که چه‌طور زندگی‌تان را تغییر دهید و کمتر عصبانی شوید.

بخش پنجم، به‌طور خلاصه «پنج گام به سوی کاستن خشم در زندگی» را پیش روی شما قرار می‌دهد. بخش ششم، روشی بسیار ویژه را برای جلوگیری یا غلبه بر مشکل عصبانیت معرّفی می‌کند: «ارتباطات تشویق‌کننده.»

ممکن است انسان به دفعات خشمگین شود، امّا در بخش هفتم به شما نشان

خواهیم داد که چه طور به طرقی بسیار سازنده ارتباط برقرار کنید، خواه خشمگین باشید و خواه نباشید. خاص طلاق، خانواده‌های تک‌سرپرست، و ناپدری‌ها و نامادری‌ها موضوع بخش پانزدهم را به خود اختصاص داده‌اند.

در آخر باید به این مسئله هم اشاره کرد که هیچ کتابی که به بررسی خشم در خانواده‌ها می‌پردازد، نمی‌تواند از مشکلات مربوط به سلب کننده‌های آسایش و خشونت خانگی و سوءاستفاده از کودکان بپرهیزد. تأیید این مطلب هم بسیار مهم است که خشم می‌تواند به سوء استفاده‌های جسمی و روان‌شناختی منجر شود.

امّا اجازه دهید قبل از آنکه به ادامه‌ی موضوعات مهم عنوان شده در این کتباً بپردازیم، قدری بر این پرسش که اصلاً چرا به این کتاب نیاز داریم، تأمل کنیم.

➢ چرا خشم اینقدر زیاد در خانواده‌های ما وجود دارد؟

خشم از احساس‌های جهانی بشر است که به طرق مختلف بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد. امّا مگر نباید خانواده محلّ آسایش باشد، محلّ آرامش مکانی که بتوانیم از استرس‌ها و فشارهایی که ما را به سفری احساساتی و عصبانی‌کننده در «دنیای بیرونی» سوق می‌دهد، فرار کنیم؟ چرا ما نسبت به نزدیک‌ترین اعضای خانواده‌مان خشمگین می‌شویم؟

با نگاهی به تاریخ شاهد خواهیم بود که درگذشته، خانواده‌های واقعی همانند بازیگران برنامه‌های طنز تلویزیونی در سال‌های [۱۹۵۰] رفتار می‌کردند؛ زمانی که هیچ‌کس نسبت به هیچ یک از اعضای خانواده‌اش خشم نمی‌گرفت؛ زمانی که خانواده مکان پرورش بود و شما را برای ارتباط با مردم در مدرسه، سرِکار،

همسایه‌ها، یا افراد حاضر در بزرگراه آماده می‌کرد... و در واقع، خانواده‌ها هنوز هم اصلی‌ترین منابع ما در پرورش و آماده‌سازی هستند. امّا اگر شرایط زمانی آن «برنامه‌های تلویزیونی» تا به حال هم وجود داشته، امروزه دیگر به آسانی یافت نخواهند شد. خانواده‌ها تغییر کرده‌اند، همان‌طور که محیط اطراف آنها تغییر کرده است. ماسترس‌های دنیای بیرون به فضای داخلی خانه و خانواده تراوش کرده است و همین فشارها یکی از اصلی‌ترین عوامل سهیم در خشمگین کردن خانواده‌های ماست.

تغییرات دراماتیکی که در محیط زندگی ما رخ می‌دهند، تا حدودی مسئول پیدایش خشم در خانواده‌های ما هستند. در میان پیشرفت‌های مهمّ اقتصادی و اجتماعی که استرس و نگرانی را در خانواده‌ها افزایش داده‌اند، می‌توان موارد زیر را نام برد:

- تغییر محلّ زندگی خانواده‌ها به جهت یافتن شغل یا خانه‌یی بهتر، که منابع و حمایت‌های گسترده‌ی خانواده راکاهش می‌دهد.
- افزایش خانواده‌های تک سرپرست و خانواده‌هایی که پدر و مادر، هر دو، خارج از خانه کار می‌کنند.
- افزایش خانواده‌هایی که در جوامع شهری و حومه‌ی شهر زندگی می‌کنند. در مقابل جوامع روستایی.
- محدودیت‌هایی در آزادی در فعّالیت‌های اجتماعی و خانوادگی آن هم به خاطر ترس از امنیت شخصی، نظر به حوادث خشونتباری چون ترادژی‌های کلومباین[1] و یازدهم سپتامبر (همانند حملات و بچّه دزدی‌های محلی).
- تغییرات سریع در تکنولوژی، که کارگران (یعنی پدر و مادرها) را تحت

1. Columbine

فشار قرار می‌دهد تا دایماً مهارت‌هایشان را بالا ببرند و در غیر این صورت مجبور به ترک کار می‌شوند.

- اخراج کارگران: که پدران و مادران به دلیل اینکه شرکت‌ها تعداد کارکنان خود را کاهش می‌دهند و یا انتقال کارخانه‌ها، خدمات، و تکنولوژی در کشورهای کم مالیات، در حال از دست دادن شغل‌های خود هستند.
- پر شدن برنامه‌های بچّه‌ها با فعّالیت‌های فوق برنامه که ساعات کمی را برای خانواده و استراحت باقی می‌گذارد.

همه این عوامل استرس‌زا و بعضی دیگر به شدّتِ زندگیِ خانوادگی و همچنین تشدید احساساتی چون خشم می‌افزایند.

تکنولوژی‌های جدید کابل و ماهواره‌های تلویزیونی، کامپیوترهای شخصی پرسرعت، ام‌پی‌تری پلیرها، دوربین‌های دیجیتالی، پیام‌رسانی لحظه‌ای، بازی‌های ویدئویی، تلفن‌های تصویری، ارتباط اینترنتی با جهان، از دیگر عوامل مهم و تأثیرگذار بر خانواده‌ها هستند و ما را در شرایطی قرار می‌دهند که همواره منتظر نتایجی فوری باشیم. ما هم به طور طبیعی این انتظارات را به روابط اجتماعی‌مان بسط می‌دهیم و از دیگران توقع داریم که همواره و در اسرع وقت خود را با ما وفق دهند. وقتی هم انتظارمان برآورده نشود، خشمگین می‌شویم و از این خشم همچون نیرویی محرّک در جهت رسیدن به توقّعمان در زندگی استفاده می‌کنیم.

اعتماد به تکنولوژی در فعّالیت‌های روزانه، ارتباط مستقیم ما با دیگران را کاهش می‌دهد، احساس تعلّق را می‌کاهد، و فرصت‌های یادگیری مهارت‌های اجتماعی را تقلیل می‌دهد. به‌طور مثال: ایمیل و یا حتّا تلفن جانشین ملاقات خانواده یا دوستان شده است.

برخاستن خشم در زندگی‌ها و خانواده‌های ما، همچنین، تحت تأثیر روشی اجتماعی‌ست که اکثر ما کاملاً از آن آگاه نیستیم و آن عبارت است از نوعی از حالت آزادمنشی و طلب شخصیت و حقّ انتخاب. در بخش ششم به بحث در مورد انقلاب دموکراتیک پرداخته و تمام جزئیات آن را بررسی خواهیم کرد. امّا اینک، مهم است بدانیم که جامعه در حال حرکت از الگوهای سختگیرانه به سوی الگوهای حقّ انتخاب در همه ابعاد زندگی‌ست، از قبیل: ارتباطات خانوادگی، روابط زن مرد، و محلّ کار. ما در اواسط دوره‌ی تعدیل هستیم و هنوز آیین جدید گذران کردن همچون برابری‌های اجتماعی کاملاً توسعه نیافته است. میان سنّت‌های قدیمی و رسوم جدید رقابت است. طیّ این دوره انتقال، افرادی که در جایگاه آیینی برتری در ارتباطات قرار دارند (مردان، والدین، سفیدپوستان، مدیران) اغلب می‌کوشند که جایگاه خود را حفظ کنند، در حالی که آنهایی که مقام آیینی پایین‌تری دارند (زنان، کودکان، رنگین‌پوستان، کارمندان) کار می‌کنند تا از موقعیّت خود ارتقا پیدا کنند. بیشتر اوقات هم نتیجه چیزی نیست، جز خشم هر دو طرف!

◄ تأثیر خشم در روابط

خشم، غالباً، سبب کشمکش‌های بسیار میان افراد می‌شود. خشم شما، که هدفی جز ایجاد تغییر در رفتار شخص دیگر ندارد، دقیقاً به نتیجه‌یی متضاد منجر می‌شود. شاید شخصی دیگر با خشم شما مقابله کرده و بر ایده‌ی خودش اصرار داشته باشد. خشم و ستیز والدین بر همدیگر یا خشونت آنها با بچّه‌ها، غالباً، تأثیر بدی بر کودکان می‌گذارد. عصبانیت، بچّه‌ها را می‌ترساند، شورش و انتقال را افزایش می‌دهد، و به ایشان می‌آموزد که هیچ نیازی به همکاری نیست، مگر

اینکه کسی بر آنها خشم گیرد؛ البته اگر تصمیم به مشارکت داشته باشند. این، همان نوع از ارتباطی‌ست که شما می‌خواهید با فرزندانتان داشته باشید؟ می‌خواهید آنها بزرگ شوند و ارتباطات خشمگینانه‌شان را در روابط دوره‌ی بزرگسالی خودشان ادامه دهند؟

ما نمی‌توانیم قول دهیم که این کتاب خشم شما را از بین برده و آرامش را به شما هدیه می‌کند. هرچه باشد، خشم و عصبانیت هم یکی از احساسات جهانی انسان‌هاست. و در واقع، بسیاری از ریشه‌های خشم شما همانند فاکتورهای محیطی که قبلاً به بحث در مورد آنها پرداختیم ممکن است خارج از کنترل شما باشند. گرچه، هرگاه شما قدرت تغییر این عوامل را نداشته باشید، قدرت تصمیم‌گیری راجع به چه‌گونه پاسخ دادن به آنها را خواهید داشت. ما مطمئن هستیم که شما به این نتیجه خواهید رسید که این کتاب حاوی کمک‌های سودمند و عملی بسیاری برای آرام کردن طوفان‌های خشم موجود در خانواده‌هاست.

امیدواریم که شما و خانواده‌تان به خوبی به بررسی و کار بر روی تغییراتی بپردازید که به خشم کمتر در زندگی‌تان منجر شود، حالت بسیار مؤثرتری از خشم را تجربه کنید، و محیط خانوادگی شادتر ـ و با طوفان‌هایی کمتر ـ را تجربه نمایید.

آگاه باشید

اگر شما یا فرزندانتان شما قربانی سوءرفتار هستید، این کتاب به تنهایی کافی نیست. به راهنمایی‌های حرفه‌یی نیاز است. اگر مسئله‌یی خانگی زندگی شما را تهدید می‌کند یا با شرایط سوءاستفاده از یک کودک روبه‌رو شده‌اید، سریعاً با پلیس مربوطه تماس بگیرید.

➢ اطّلاعاتی در مورد خشونت خانگی و سوءاستفاده از کودکان

هرگاه مسائلی از بدرفتاری در خانواده‌ها اتّفاق می‌افتد؛ زمان آن است که از حرفه‌یی‌ها و آژانس‌های حرفه‌یی کمک بگیریم. خشونت خانگی (سوءرفتار بین هیجده‌ساله‌ها و سنین بالاتر)، بدرفتاری با کودکان (بزرگسالی که مرتکب سوء استفاده عاطفی، جسمی یا جنسی نسبت به کودکی زیر هیجده سال می‌شود)، و خشونت مقرر نوجوانان (سوءاستفاده میان نوجوانانی که در ارتباطاتی تاریخدار وارد شده‌اند) ماهیتی تکرارشونده دارند. غالباً الگویی ویژه وجود دارد که رفتار نامناسب، دوره‌های آرامش نسبی، و دوره‌های پشیمانی و تعهّد به متوقّف شدن سوءاستفاده را شامل می‌شود. گرچه اکثر اوقات، سوءرفتار باز می‌گردد.

خطاب قرار دادن و مواجهه با این مسئله‌ی فشارآور، توهین‌آمیز و پیچیده، تعهّدی بزرگ است. گاهی به تنهایی نمی‌توان آن را اداره کرد. تدابیر و منابع حرفه‌یی، تقریباً، در هر جامعه‌یی در دسترس هستند.

این موضوع و تمام جزئیات آن در بخش‌های بعدی بحث خواهد شد. همچنین، اطّلاعات و منابع بیشتری در مورد سوءاستفاده از بچّه‌ها و خشونت خانگی در این کتاب آمده است.

□

نکات مهم

- ✓ خشم احساسی طبیعی‌ست که همه ما آن را تجربه می‌کنیم. ما می‌توانیم با یادگیری کنترل خشم، طوفان خانواده را آرام کنیم.
- ✓ مدیریت مؤثر خشم در خانواده، نیازمند برابری و احترام متقابل است.
- ✓ امروزه، استرس‌های زندگی به خشمگین شدن در خانواده‌ها کمک می‌کند.
- ✓ تکنولوژی به ما آموخته است که همواره منتظر نتایج آنی باشیم. خشم، غالباً، انتظارات برآورده نشده را دنبال می‌کند.
- ✓ تأثیر انقلاب دموکراتیک برای قسمت اعظم خشم و تعارض در خانواده‌های امروزی در نظر گرفته می‌شود. و بنابر همین دلیل اساسی‌ست که ارتباطات خانوادگی باید بر مبنای احترام متقابل باشند تا نتیجه‌بخش گردند.
- ✓ والدین خشمگین کودکان را می‌ترسانند. شورش و انتقال را افزایش می‌دهند و به آنها می‌آموزند که همکاری و تعاون، تنها زمانی لازم است که کسی به آنها خشم گرفته است (البته اگر آنها تصمیم به همکاری داشته باشند!)
- ✓ عصبانیت می‌تواند به خشونت خانگی و سوءرفتار با کودکان منجر شود. اگر شما یا کودکانتان قربانی‌های سوءاستفاده هستید، این کتاب به تنهایی کافی نیست. کمک‌هایی حرفه‌ای به دست بیاورید.

بخش دوم



تشرح خشم

◄ تشریح خشم

نیم ساعت است که پشت خطّ تلفن منتظر هستید تا قبضی را که باید روز پیش می‌رسیده چک کنید. همسرتان قول داده که از یک ساعت پیش در خانه باشد، امّا هنوز هیچ خبری از حضور او نیست. جینی[1] با فریاد شکایت می‌کند که جانی[2] کتاب نقّاشی مورد علاقه‌اش را برداشته است. زنگ در را می‌زنند؛ شما گوشی تلفن را در حالت انتظار رها کرده، سراسیمه به سمت در می‌دوید و شخصی را می‌بینید که در حال پخش نشریه‌های سرویس[3] است. در

---

1. Janie
2. Johnny
3. Tree Trimming

را محکم می‌بندید، بر سر بچّه‌ها فریاد می‌زنید، به شوهرتان که تأخیر کرده دشنام می‌دهید و با عجله به سمت تلفن می‌روید که بوق اشغال را می‌شنوید!

اکثر ما چنین روزهای پراسترس را داشته‌ایم. حوادثی که پشت سر هم می‌آیند، گاه چنانند که ما را وسوسه می‌کنند تا به دوردست‌ترین جزیره‌ی ممکن پناه ببریم! خشم، نوعی پاسخ به استرس‌هایی‌ست که ما در این جامعه‌ی رقابتی و روبه‌جلو ـ که به سرعت در حال تغییر است، ـ تجربه می‌کنیم. وقتی میزان اضطراب افزایش پیدا می‌کند، تعدادی از افراد احساس عدم کفایت، تهدید و ضعف می‌کنند. خشم ما حالتی‌ست از اعتراض ما به شرایط است و روشی‌ست برای اینکه موقّتاً احساس قدرت کنیم.

خشم، واکنش «جنگ یا گریز» به شرایطی‌ست که ما می‌ترسیم نسلمان تهدید شود. فقدان نسلی که به واسطه‌ی آن در هراسیم می‌تواند فیزیکی یا عاطفی باشد. علاوه بر تشدید روزانه‌ی کار و خانواده، اینک باید با دنیایی روبه‌رو شویم که از نظر فیزیکی بسیار تهدیدکننده است؛ جنایت خشن، تیراندازی‌های مدرسه‌ای، حملات تروریستی. تمام این شرایط، نه تنها در استرس ما شریک می‌شوند، بلکه تمایل ما را به خشمگین شدن افزایش می‌دهند. امّا آیا خشم بهترین واکنش ماست؟ آیا خشم به ما کمک می‌کند باارزش‌ترین روابطمان را ـ با خانواده‌مان ـ بهبود بخشیم؟ در اکثر موارد جواب منفی‌ست. همین خشم گرفتن نسبت به دیگران و شرایط است که خشونت و گستاخی را در دنیای ما خلق می‌کند؛ و ما هم ارتباطات خشمگینانه‌یی با خانواده‌مان خواهیم داشت. زمانی که صمیمیت با یکدیگر و احساس امنیت بسیار مهم است، خشم افراد را از هم دور می‌کند.

این کتاب در درک این مطلب به شما کمک خواهد کرد که خشم ابعاد بسیاری دارد. در میان عواملی که خشم را شکل می‌دهند، می‌توان تغییرات و پیشرفت‌های دنیای اطرافمان، انواع ارتباطاتی که با یکدیگر برقرار می‌کنیم، و مراحل درونی خلّاق فکری و وضعیت هدف را نام برد. درک خشم، گامی اساسی در هرچه بهتر اداره کردن و کاهش اثرات منفی آن بر زندگی‌هایمان و روابط خانوادگی‌یی‌ست که نگران آن هستیم.

➢ درک خشم

از آن‌جایی که خشم یک احساس است، بررسی خود در این رابطه را با نگاهی به عواطف آغاز می‌کنیم. افرادی فکر می‌کنند که آنها مسئول عواطفشان نیستند، احساسات فقط اتّفاق می‌افتند. شما این جمله را شنیده‌اید: «... مرا دیوانه می‌کند!» اگر این جمله صحّت دارد، پس چه‌طور ممکن است افرادی که حادثه‌یی یکسان را تجربه می‌کنند، احساس متفاوتی درباره آن داشته باشند؟

عواطف فقط اتّفاق نمی‌افتند و هیچ کس شما را مجبور نمی‌کند تا چیزی را حس کنید. احساسات شما ناشی از حوادث بیرونی نیستند، بلکه به وسیله‌ی برداشت‌هایتان از حوادث حاصل شده‌اند. به عبارت دیگر، عواطف شما نتیجه‌ی عقایدتان هستند. به طور مثال: اگر شما معتقد باشید که جهان جای خطرناکی‌ست، به احتمال زیاد ترس را برای خودتان ایجاد خواهید کرد. از سوی دیگر، اگر اعتقاد داشته باشید که جهان خطرهای خاص خود را دارد، امّا اکثر مردم خوب هستند، احساساتی گرم و مطمئن خلق خواهید کرد.

بنابراین، فرایند عواطف بدین صورت پیش می‌رود:

اعتقاد ← احساس ← عمل

ما آگاه نیستیم که خودمان عواطفمان را خلق می‌کنیم؛ آنها «غیرارادی و خودکار» به نظر می‌رسند. ولی در عین حال وقتی که عواطفمان را ایجاد می‌کنیم، آنها را هدایت نمی‌کنیم. تنها به این صورت است که ما به باورهایمان معتقد بوده‌ایم و سال‌ها به آنها عمل کرده‌ایم. ما در همان طفولیت دیدگاهمان در مورد جهان و جایمان در آن را توسعه داده‌ایم. بعدها، عملکردهای مغز که از عقاید به عواطف منجر می‌شوند، به قدری سریع اتّفاق می‌افتد که ما هشیارانه از آنها مطّلع نیستیم. وقتی کم کم از عقایدمان آگاه می‌شویم و یاد می‌گیریم که از سرعت فرایند بکاهیم، ما در جایگاه کنترل خشم یا هر احساس دیگری هستیم. همچنان که به خواندن کتاب ادامه دهید، یاد خواهید گرفت که چه طور این کار را انجام دهید.

➢ خشم: حقایق و افسانه‌ها

چون بشریت در طول تاریخ درگیر جنگ‌هایی شده است، برخی معتقدند که ما انسان‌ها طبیعتاً پرخاشگر هستیم. گرچه بشر در طول سالیان دراز گذشته تعاون بسیاری با یکدیگر را نیز ثبت کرده‌اند. بنابراین، آیا ما طبیعتاً پرخاشگر هستیم یا طبیعتی همکارانه داشته به تشریک مساعی با دیگران می‌پردازیم؟ حقیقت این است که ما توانایی هر دو عمل را داریم.

اجازه دهید داستان مفصّلی را درباره‌ی خشم بیان کنیم. جنگ به واسطه‌ی خشم حاصل نمی‌شود. جنگ نتیجه‌ی مسائل اقتصادی، سیاسی، منطقه‌ای، یا مذهبی در جایی‌ست که مردم هیچ اشتیاقی به راه‌حل‌های صلح‌آمیز ندارند یا قادر به انجام آن نیستند. خشم، سوخت اعمال جنگ است.

برخی از افراد اعتقاد دارند اگر خشمشان را درونی کنند، بـه سـلامتی‌شان آسیب خواهد رسید؛ بنابراین بهتر است خشم خـود را ابـراز کـنند. ایـن هـم افسانه است. تحقیقات نشان می‌دهد که خشمِ کهنه چه سر به مهر باقی مانده و چه بیان شده باشد، برای سلامتی شـما خـطرناک است: فشـار خـون را افـزایش می‌دهد، به قلب فشار می‌آورد و معده را مختل می‌کند. از سوی دیگر، خشمِ گاه به گاه می‌تواند مفید باشد، چون خشـونت زیـاد نـدارد و «هـوا را صـاف مـی‌کند»، زمینه‌ی تفاهم و همکاری را فراهم می‌سازد. موفّقیّت بیان خشم شما بـه ایـن نکته بستگی دارد که چه طور آن را بیان کنید. عدّه‌یی معتقدند که بیان خشـم، روشی پالایشی و هیجانی‌ست، نوعی رها کردن انرژی عاطفی. امّـا ابـراز خشـم برای همه افراد تجربه‌ی مثبتی نیست. برخی افراد پس از ابراز عصبانیت خود احساس گناه و شرم می‌کنند. علاوه بر این، شخصی که دریافت‌کننده‌ی منتهای اظهار «هیجانی» خشم است، قربانی‌ست، و هیچ بعید نیست که همانند «بیان‌کننده‌ی» خشم از مزایای آن قدردانی کند. و سرانـجام، بـرخـی از اشـخاص، از جـمله برخی از درمانگران، معتقدند استفاده از روشی برای برطرف کردن خشم، همانا فعّال کردن آن است. گرچه ممکن است برای لحظه‌یی خشم فرد را فرو بنشاند، امّا چنین رفتاری نتایج بلندمدّتی دارد، که البته اکثر آنها منفی هستند. تـحقیقات نشان می‌دهد که فعّال شدن خشم، از قبیل: مشت زدن به بالش، واقعاً به شـخص کمک می‌کند تا تمرین عصبانی شدن کند. و هرچـه بـیشتر تـمرین کـنیم، بـهتر خواهیم بود در خشمگین شدن!

◄ آیا خشم احساسی بد است؟

هیچ مطلبی مبنی بر احساس خوب یا بد وجود ندارد. بعضی از احساسات خوشایند هستند و بعضی از آنها هم ناخوشایند، امّا نمی‌توان گفت عواطف ناخوشایند بد

هستند. به جای اینکه به خوب یا بد بودن عواطف بپردازیم، صحیح‌تر به نظر می‌رسد این‌گونه در مورد آنهایی فکر کنیم که سودمند و مفید هستند (در همه موارد به نیازهای شرایط پاسخ می‌دهند) یا بی‌فایده و بی‌ثمر هستند (بیان می‌گردند تا جایگاه ما را مرتفع کنند یا با مسائل مورد بحث ما ادغام شوند.)

○ خشمگین شدن، تجربه‌ی طبیعی انسان است و مطمئناً یک مزیت دارد: به عنوان «وسیله‌یی هشداردهنده» عمل می‌کند. عصبانیت به شما می‌گوید که چیزی اشتباه است و باید که فلان چیز مورد خطاب قرار گیرد، چه به صورت درونی و چه در ارتباطاتتان با دیگران. امیدواریم شما به حدّی برسید که به خشمتان به عنوان «وسیله‌یی هشداردهنده» احترام بگذارید و از نظریات موجود در این کتاب در جهت سودمندانه مورد خطاب قرار دادن عصبانیتتان و خشم در خانواده‌تان بهره بگیرید.

اکثر اوقات، خشم سودمند نیست؛ چراکه برای اهدافی چون کنترل کردن، برنده شدن، یا انتقام گرفتن خلق می‌شود. از سوی دیگر، بیان خشمتان به روش‌هایی محترمانه برای خطاب کردن مشکلی خاص، یا حفاظت از خودتان یا اشخاص و اشیای محبوبتان، می‌تواند مفید و سودمند باشد. اوّلین هدف کتاب حاضر این است که، به شما کمک کند تا خشم بی‌فایده و مضر را کاسته و از بین ببرید، به خاطر خودتان و به خاطر همه آنهایی که دوستشان دارید.

➢ خشم، طغیان، پرخاشگری، و رنجش

برای درک کامل خشم باید چندین مسئله و اصطلاح مرتبط با آن را درک کنیم. خشم احساسی کاملاً طبیعی برای بشر و حسّی‌ست که همه آن را تجربه می‌کنند؛ مخصوصاً زمانی که دچار چالش تهدید می‌شویم، یا آسیب می‌بینیم. بدیهی‌ست که درجات مختلفی از خشم وجود دارد، و طغیان بالاترین و

شدیدترین سطح خشم است. پرخاشگری وقتی اتّفاق می‌افتد که، خشم از احساس به عمل یا رفتاری مضر یا آسیب‌رسان تبدیل می‌شود. آن‌گاه که خشم به طغیان یا پرخاشگری تبدیل می‌شود، خطر خشونت در بالاترین حدّ خود وجود دارد. رنجش، نگه داشتن و حمل خشم به عنوان دارایی همیشگی‌ست که با خشم افزون‌تر می‌شود. رنجش زمانی رخ می‌دهد که خشم شما از فرد مورد نظر کسی که همیشه یا در مقطعی خاص در زندگی‌تان حضور دارد کاملاً از بین نرفته است.

برای بررسی مسئله‌ی خشم، نظرات و انتخاب‌های بسیاری در پیش روی شما و خانواده‌تان قرار داد. مفاهیم و مهارت‌هایی که شما در این کتاب خواهید آموخت، طرّاحی شده‌اند تا هرچه عملی‌تر در فهم، کاهش، و کنترل خشم به شما کمک کند. طغیان، پرخاشگری و رنجش، تقریباً اکثر اوقات برای شما و خانواده‌تان مضر هستند. مأموریت ما در نوشتن این مطالب، کمک به شما و خانواده‌ی شما در مدیریت مؤثّر خشم و جلوگیری از تبدیل آن به طغیان، پرخاشگری، یا رنجش است.

➢ چه گونه خشمگین می‌شویم؟

خشم، همانند دیگر عواطف است؛ شما درباره‌ی آن تجربه می‌کنید، می‌گویید، خلق می‌کنید. شما اکثر اوقات نمی‌توانید آنچه را که برایتان اتّفاق می‌افتد، انتخاب کنید، امّا انتخاب‌هایی در مورد چه گونگی دیدگاهتان راجع به حادثه‌یی که رخ داده دارید. یکی از ویژگی‌های اعجازآمیزی که به انسان‌ها اعطا شده، توانایيِ انتخابِ نگرشمان به سوی هر موقعیّتی‌ست که با آن روبه‌رو می‌شوند.

بیشتر افراد از وجود این دارایی ناآگاهند و زمان نمی‌گذارند، تلاش

نمی‌کنند و تمرینی ندارنـد کـه آن را تـوسعه دهـند. مـزایـای قـادر بـودن بـه انتخاب تفکّرات و عقایدتان، می‌تواند سـخت‌ترین چـالش‌ها را تـغییر دهـد و پرچالش‌ترین ارتباط را بهبود بخشد. بـرای انـتخاب افکـار و عـقاید، ابـتدا باید هرچه بیشتر در مورد آنها آگـاه بـاشید. ایـن امـر نـیازمند تـلاشی بسـیار است، چراکه تفکّرات ما تمایل دارند تا بدون آگاهی کـامل مـا اتّـفاق بـیفتند. شما هم با تمرین بهتر خواهید شد. الگویی که در ادامه می‌آید، به شما کـمک خواهد کرد.

شما با درگیر شدن در «تفکّر خشن» خودتان را عصبی می‌کنید. مـا تـفکّر خشن را «تفکّرات داغ» می‌نامیم؛ افکار خصومت‌آمیزی کـه حـرارت شـما را بالا می‌برند. در این‌جا بعضی از تفکّرات داغ را که بـه خشـم مـنجر مـی‌شود، مرور می‌کنیم:

- قضاوت در مورد یک حادثه به عنوان غیرمنصفانه یا آسیب‌رسان: فـرض کنید همسر، شریک یا فرزندتان هنگامی که مشغول کـار روی پـروژه‌یی هستید، مزاحم شما می‌شود. ممکن است فکر کنید که این‌قدر بـی‌ملاحظگی آنها نهایت بی‌انصافی آنهاست. اگر این حادثه را نامنصفانه یا آسیب‌رسان بدانید، به مرحله‌ی بعدی تفکّر خشن نزدیک شده‌اید.
- فاجعه‌آمیز: شما معتقدید که وحشتناک یا زشت است که همسر یا فـرزند شما چنین کاری انجام دهد.
- تاب نیاوردن: شما بـه خـودتان مـی‌گویید کـه نـمی‌توانـید ایـن مسئله‌ی وحشتناک را که در حال رخ دادن است، تحمّل کنید.
- ایجاب کردن: شما شخصی دیگر را مجاب مـی‌کنید. «او بـاید (یـا نـباید)؛ او مجبور است (یا مجبور نیست).» یا بـه خـودتان مـی‌گویید: «ایـن چـیز

هرگز نباید اتّفاق بیفتد.» به عبارت دیگر، شما وارد تفکّری مطلق می‌شوید. فکر کنید فرانک سیناترا[1] هستید و معتقدید که باید «روش من!» انجام شود.

سرزنش کردن. شما شخص یا حادثه‌یی را که آن را غیرمنصفانه یا آسیب‌رسان می‌دانید سرزنش می‌کنید: «او زنی فاسد است (او مردی حرامزاده است)؛ او کودکی ناشایست (احمق، بی‌کفایت، بی‌ارزش) است.»

روش دیگر برای تحلیل تفکّر خشن، استفاده از حروف ابتدایی کلمات در کنار یکدیگر است:

MADS: زمانی که فردی عصبانی‌ست، می‌توانیم بگوییم که او MADS شده است. MADS روشی سودمند و سهل‌الوصول برای طبقه‌بندی کردن و نامیدن این تفکّرات تولیدکننده‌ی خشم است:

M. به حدّاقل رساندن قدرت شخصی‌تان. این مسئله «تاب نیاوردن» را شامل می‌شود: «من نمی‌توانم آن را تحمّل کنم» یا «من نمی‌توانم آن را تفسیر کنم.»

A. ترسناک کردن» یا فاجعه‌آمیز دانستن. «آن چیز خیلی بد است، وحشتناک است» و غیره.

D. ایجاب کردن. «او باید یا حتماً (یا نباید)» و غیره.

S. خجالت دادن یا سرزنش کردن. «او بی‌ارزش است» و غیره.

پیشنهاد می‌کنیم که چهار کلمه را برای حروف MADS در ذهنتان یادداشت کنید. ما در زمان‌های مختلف به این ایده رجوع خواهیم کرد، و این امر به شما کمک می‌کند که این چهار اصطلاح کلیدی را به خاطر بیاورید.

---

1. Frank Sinatra

➢ اهداف خشم

چون خشم شما بر مبنای اعتقادات شماست، پس می‌توان گفت هدف‌مند است؛ طرح شده است تا به آنچه که در زندگی‌تان می‌خواهید، دست پیدا کنید، و در غلبه بر چالش‌ها و مشکلات به شما کمک کند. اهداف ما نیز همچون اعتقادات ما خارج از شناخت کامل خودآگاه ما عمل می‌کنند. شما باید کار کنید تا از آنها آگاه شوید. این شناخت برای انجام انتخاب‌هایی بهتر و کنترل هرچه بیشتر و مؤثّرتر احساسات و خشمتان حیاتی‌ست.

خشم، خارج از انتظارات و توقّعاتی که از خود و دیگران دارید، رشد می‌کند و در این راستا بسیار شبیه تفاسیر است. آنچه شما در مورد حوادث اتّفاق افتاده در زندگی‌تان (یا حوادثی که رخ نداده، امّا شما فکر می‌کنید باید رخ دهد) به خود می‌گویید. خلاصه اینکه، اگر کارها آن طور که می‌خواهید پیش نرود، احتمالاً عصبانی خواهید شد. زمانی که عصبی می‌شوید، خشم شما «سوخت» لازم برای اعمال و رفتار شما را فراهم می‌کند. همانند وقتی که در اتومبیل نشسته‌اید و عواطف شما انرژی مورد نیاز برای ادامه‌ی حرکت شما را مهیّا می‌کنند. همه ما خشم را به عنوان سوخت لازم برای رسیدن به اهدافمان استفاده می‌کنیم: به منظور به دست آوردن (یا کسب مجدّد) قدرت، برنده شدن، کنترل کردن؛ حتّا برای انتقام گرفتن در زمانی که احساس می‌کنیم ضربه خورده‌ایم و می‌خواهیم جبران کنیم.

تغییر و جابه‌جایی قدرت می‌تواند شامل به دست آوردن کنترل، برنده شدن یا حفظ حقوق شما یا حقوق و امنیت دیگران باشد. شخصی که می‌خواهد کنترل‌کننده باشد، معتقد است که باید چنین عمل کند تا شخصی مهم شود. کنترل‌کنندگان می‌توانند به روش‌های گوناگون در جست‌وجوی

قدرت باشند، از قبیل: منطق، تهدید، یا خشم. آنها معتقدند: «من باید کنترل‌کننده باشم.» ایشان همچنین می‌کوشند تا از دیگران فاصله بگیرند، زیرا می‌ترسند دیگران کنترلشان کنند. ممکن است ایشان چنین اعتقادی داشته باشند: «هرگز با افراد، نزدیک و صمیمی نشوید، چرا که بر شما ریاست خواهند کرد.» اشخاصی که در پی ایجاد فاصله هستند با رفتاری سرد یا تولید خشونت کنترل می‌شوند.

شخصی که معتقد است فلان کس باید تحت نظارت باشد، می‌تواند در روشی بسیار مثبت‌تر، از این هدف استفاده کند. کاربردهای مثبت کنترل، مواردی چون کنترل خشم و در صورت امکان، کنترل شرایط را شامل می‌شود، و نه سعی در اجبار دیگران برای رفتار کردن به گونه‌یی که شما می‌خواهید.

شخصی که باید برنده شود، شدیداً در رقابت است. این افراد تنها به خاطر بحث به استدلال می‌پردازند. آنها می‌گویند: «من به همه ابعاد بحث گوش می‌دهم، صحبت‌های خودم و حرف‌های اشتباه دیگران!» اگر شما با فردی از این نوع ارتباط ندارید؛ یا کودک یا خویشاوند دیگری به این شکل ندارید، احتمالاً چنین فردی را در میهمانی ملاقات کرده‌اید. همه‌چیز به خوبی پیش می‌رود، عصر خوبی‌ست و شما در مورد چیزی نظر می‌دهید. فردی دیگر سریعاً دیدگاه متضادی را عنوان می‌کند و شما خود را وسط مباحثه می‌یابید که از آن می‌بینید که عاجز شده و در وسط مباحثه‌یی گیر افتاده‌اید.

وقتی آنهایی که باید پیروز شوند احساس ناکامی می‌کنند و منطق حکمفرما نیست، خشم تنها ابزاری‌ست که می‌توانند از آن برای جلب موافقت شما یا عقب نشاندنتان استفاده کند. خشمگین شدن به جای یک چیز، دو چیز را نصیب آنها می‌کند: « عقاید شما که در مقابل ایده‌های من است، به علاوه‌ی خشم من. پس

برنده هستم!» آنها فقط معتقدند: من باید پیروز شوم، در غیر این صورت بی‌ارزش هستم. زمانی که تعارضی برمی‌خیزد و اختلاف نظری وجود دارد، سروکار داشتن با چنین افرادی بسیار مشکل است. فرض کنید شما و همسرتان در مورد مسئله‌یی بحث می‌کنید که شما با آن مخالف هستید. چون شما باید برنده شوید، علاقه‌یی به سازش ندارید، ترجیح می‌دهید روشتان را ادامه دهید. احتمال دارد که شما در جریانی بزرگ‌تر و طولانی‌تر هم برنده شوید؟

امّا لازم است بدانیم که اجبار به برنده شدن، تماماً بد نیست. اگر باور داشته باشید که باید پیروز شوید، می‌توانید جهت هدفتان را تغییر داده، از شکست حریف خود صرف‌نظر کنید و به پیروزی همراه با مشارکت فکر کنید. به عبارت دیگر، شما می‌توانید درصدد پیروزی در موافقت پیروزمندانه باشید.

حفظ حقوق خود یا دیگران و یا امنیت ـ کودکانتان ـ می‌تواند مثبت یا منفی باشد، اگر فکر کنید کسی با نادیده گرفتن شما حقوقتان را انکار می‌کند، می‌توانید خشمگین شدن را انتخاب کنید و سعی در برقراری مجدّد حقوق از دست رفته‌تان داشته باشید. ممکن است بر این باور باشید: «شما به حقوق من تجاوز و بی‌حرمتی کرده‌اید. من اجازه‌ی چنین کاری را به شما نخواهم داد. من از حقّ خودم دفاع خواهم کرد.» گرچه خشم دیدگاهی مناسب است و کار را پیش خواهد برد، احساساتی بد را نیز خلق کرده و به تعارض یا انتقام‌های بعدی منجر می‌شود. روی دیگری نیز وجود دارد. شما می‌توانید آرام و صبورانه بایستید و قاطعانه حدود خود را معیّن کنید ـ آنچه که تمایل به انجام آن دارید و آنچه که نمی‌خواهید انجام شود.

حفاظت از دیگران معمولاً به فرزندانتان بازمی‌گردد. اگر فکر کنید کودکتان

مورد سوءاستفاده قرار گرفته، وارد جریان خواهید شد. از خشم می‌توان برای توقّف شخص متعرّض استفاده کرد؛ البته اگر حس می‌کنید که کارساز خواهد بود. گرچه ممکن است به درگیری و تعارض و بدتر شدن شرایط برای کودک هم منجر شود. بیان قاطعانه‌ی اینکه، چه رفتاری برایتان قابل تحمّل است و چه رفتاری را نمی‌توانید تحمّل کنید، بسیار مؤثّر خواهد بود. شاید در بعضی موارد هم به یاری افراد حرفه‌ای نیاز داشته باشید.

انتقام گرفتن هیچ‌گاه مثبت واقع نمی‌شود. انتقام به انتقام ختم می‌شود. ایرلندی ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید: «اگر می‌خواهید انتقام بگیرید، از ابتدا دو قبر را آماده کنید: یکی برای دشمن و یکی برای خودتان.» زمانی که احساس می‌کنید آسیب‌دیده و ضربه خورده‌اید، انتقام هم مثل خشم وسوسه‌گر است. شاید چنین فکر کنید: «چه‌طور جرئت کردید چنین کاری را با من انجام دهید، گیرتان آورده و انتقام آن را می‌گیرم!»

بهترین روش برای اجتناب از انتقام، فهم این مطلب است که انتقام به همسر یا فرزند شما نیز آسیب خواهد رساند یا شخص خطاکار دیگر چنین اشتباهی را تکرار نخواهد کرد. وقتی شما از دید فردی دیگر به قضیه نگاه کنید ـ گرچه بسیار سخت است ـ تمایل به انتقام در شما کمرنگ‌تر شده و به شفقت و همدردی تبدیل می‌شود و حتّا می‌خواهید ارتباطتان را بهبود بخشیده و گسترش دهید.

بنابراین، ما عنصر جدیدی را به معادله‌ی عقاید، احساسات، عمل اضافه می‌کنیم: هدف. احساسات ما در نتیجه‌ی باورهای ما خلق می‌شوند و در خدمت اهداف ما هستند. عقیده به هدف منجر می‌شود، هدفی که به سمت احساسات سوق پیدا می‌کند تا عمل یا رفتار را شکل دهد.

عقیده ← هدف ← احساس ← عمل

➢ پیوند میان خشم و احساسات دیگر

در این‌جا خشم را به عنوان «احساسی راه‌حل گونه» در نظر می‌گیریم، آنچه که اهداف، مقاصد یا راه‌حل‌های مشکلات زندگی را ترقّی می‌دهد. خشم به شما کمک می‌کند با اهداف قدرت، انتقام، کنترل و پیروزی (برنده شدن) آشنا شوید، همان‌طور که شما را به حفاظت از حقوقتان و حقوق دیگران نزدیک می‌کند. خشم می‌تواند انرژی عاطفی مورد نیاز شما برای مواجهه و عکس‌العمل با مشکلات و موانعی که از سوی افراد دیگر و شرایط زندگی سر راهتان قرار می‌گیرد را فراهم کند. با اطمینان می‌توان گفت هنگام روبه‌رویی شما با شرایط چالشی، خشم تنها چیزی نیست که درون شما رخ می‌دهد. قبل از خشم، «احساسات چالش مبنای» ناشناخته‌یی وجود دارند؛ احساساتی که مستقیماً با مسائل و مشکلاتی که شما با آن مواجه هستید، مرتبط است. به‌طور مثال: فرض کنید ناگهان متوجّه می‌شوید فرزندتان در حال انجام کار خطرناک است. ممکن است شما با عصبانیت و تلاش، برای ممانعت از او واکنش نشان دهید و سعی در حصول اطمینان از عدم تکرار آن کار داشته باشید، او را تنبیه کنید یا تحت حمایت قرار دهید. امّا اگر در این‌باره فکر کنید، درمی‌یابید که خشم شما به واسطه‌ی نگرانی و ترس از امنیت فرزندتان بسیار بیشتر بوده و بر سایر موارد پیشی گرفته است.

مشکل این است که خشم تمایل دارد احساسات چالش مبنا را تحت‌الشّعاع قرار دهد، به طوری که شما به آسانی از آنها آگاه نخواهید بود. تلاش برای

شناخت این احساسات ارزشمند است، چرا که متوجّه می‌شوید خشمتان از کجا نشأت گرفته است، می‌توانید دوباره آن را ارزیابی، و آن را به روشی بسیار مؤثّرتر در ارتباط با خانواده‌تان و دیگر افراد مهم در زندگی‌تان ابراز کنید.

یادگیری آگاهی هرچه بیشتر از احساسات، نخستین چیزی‌ست که ممکن است با خشم گره خورده باشد، و بیان مستقیم آنها به اشخاصی که درگیر ماجرا هستند ـ «دیر که به خانه می‌آیی، من خیلی نگران سلامت تو هستم» ـ مسیری طولانی در کاهش خشم شما و تعارضاتی که از خشم برمی‌خیزد را می‌پیماید.

احساسات «چالش مبنا» که اغلب قبل از خشم رخ می‌دهند، ممکن است این حس را در شما ایجاد کنند که تحت حمله هستید، دچار ضعف شده‌اید، یا حتّا توان خود را از دست داده‌اید، و مشکلات زندگی شما را شکست داده است. از آن‌جایی که این احساسات نخست کمک بسیاری را در مواجهه با مشکلات به شما ارائه نمی‌دهد، ممکن است شما خشمتان را به یاری طلبیده و به آن وکالت دهید تا بر مشکل غلبه کرده و آن را شکست دهد. بنابراین، هرچند عواطف چالش مبنا باعث خشمگین شدن شما نمی‌شوند، در بسیاری از شرایط گامی در فرایند عاطفی هستند که به خشم منجر می‌گردند.

◄ احساسات چالش مبنای مرتبط با خشم

نمودار «عواطفی که با خشم همراه هستند»، بعضی احساسات عادی را که چالش مبنا بوده و اغلب جلوتر از خشم ظاهر می‌شوند، توصیف می‌کند: ترس، گناه، آسیب، بی‌صبری، اضطراب، و مواردی دیگر. آنها روش‌هایی را نشان می‌دهند که ما از نظر عاطفی یک مشکل، تهدید یا وضع نامساعد را تجربه می‌کنیم. خشم، اغلب تلاشی‌ست ـ بیشتر اوقات، تلاشی از اشتباه ـ که

بر همه این احساسات پیشی گرفته و قدرت، کنترل، یا زور را مجدّداً به دست می‌آورد یا در آسیب رساندن یا انتقام گرفتن پیروز می‌شود.

در این‌جا چند مثال در مورد چه گونگی پیوستن احساسات چالش مبنای ناشناخته به خشم را ذکر می‌کنیم:

○ جوشوآ[1] در محلّ کار خود مرتکب اشتباه شده و احساس شرمندگی، بی‌لیاقتی و گناه می‌کند. در خانه برای کوچک‌ترین اشتباهی بر سر همسرش فریاد می‌زند؛ بدین ترتیب، او با القای حسّ بی‌کفایتی به همسرش احساس برتری می‌کند. هیچ چیزی مثل مشارکت عواطف نیست!

○ مدی[2] شدیداً برنامه‌ریزی کرده بود و می‌خواست روز خرید را به بهترین نحو با بچّه‌هایش بگذراند.او تصور می‌کرد که اوقات به خوبی سپری شود و با خرید هدیه‌یی ویژه برای هریک از بچّه‌ها بیش از حد به آنها خوش بگذرد. در عوض، وقتی بچّه‌ها شروع کردند به جنگیدن با یکدیگر و با اتلاف وقت برای انتخاب هدیه برای برادر یا خواهرشان شکایت کردند، مدی احساس یأس و ناکامی کرد. خودش هم شوکه شده بود؛ چراکه خشمگین شده و شروع کرد به داد و فریاد زدن بر سر بچّه‌ها. آنها را به خاطر به هم زدن برنامه‌ها و انتظاراتش تنبیه کرد.

○ گرچن[3] در ابتدا نگران می‌شود که چرا دختر ۱۵ ساله‌اش رأس ساعت مقرّر جمعه شب به خانه نیامده است. پس از گذشت دو ساعت و عدم بازگشت کرستی[4] نگرانی او به اضطراب و سپس ترس تبدیل شد. وقتی کرستی ساعت دو صبح به خانه بازگشت، مادر که شدیداً متلاطم بود از کوره در رفت. او

---

1. Joshua
2. Maddie
3. Gretchen
4. Kirsty

پرخاشگرانه کرستی را سرزنش کرد، برایش قانون و مقرّراتی جدید وضع نمود و او را تهدید کرد که دیگر نباید چنین چیزی تکرار شود. تلاشی گمراه کننده به منظور کاهش خطر، به وسیله‌ی تلاش برای کنترل، ممانعت و تنبیه دخترش.

درک این مطلب نیز بسیار مهم است که این فرایند جبران یا پوشش دادن احساسات چالش مبنایی مانند ترس، گناه، استرس، ناکامی، یا بی‌کفایتی به وسیله‌ی خشم، و سپس بیان عصبانیت با روشی مضر و آسیب‌رسان، اصلاً یک راه‌حل نیست. در واقع، این مسئله مشکلی دیگر را در ارتباط شما ایجاد می‌کند، و آن را بد و بدتر می‌کند، خیلی بدتر!

اجازه دهید تا نگاهی عمیق‌تر به احساسات گناه و استرس بیندازیم و ببینیم که این دو، چه‌طور با خشم در ارتباط هستند.

○ گناه و استرس: احساس گناه زمانی خشم را همراهی می‌کند که شخص فکر می‌کند او نباید خشمگین می‌شده. فرد حس می‌کند که مرتکب «گناه» شده و باید هزینه‌ی آن را بپردازد. مشکل این است که احساس مقصّر بودن به ندرت چیزی را تغییر می‌دهد. فردی احساس گناه می‌کند، سپس حسّ بهتری پیدا کرده و در عمل آزاد است تا دوباره گناه کند. دکتر رادولف دریکورس[1] شاگرد آلفرد آدلر[2] و از پیروان مکتب روان‌شناسی، معتقد است که: «گناه، نیّات خیری را که واقعاً در ما وجود ندارد، بیان می‌کند.» او مطلب خود را چنین ادامه می‌دهد: «یا اشتباه کنید یا احساس گناه داشته باشید، امّا هر دو را با هم انجام ندهید؛ این امر نیازمند تلاشی بسیار است!»

احساس تقصیر، اغلب کیفیتی فریبنده دارد و می‌تواند در مقابل کاهش

1. Rudolf Dreikurs
2. Alfred Alder

رفتار مضر نسبت به دیگران، آن را افزایش دهد. وقتی ما با بی‌احترامی به دیگران آنها را می‌رنجانیم، یا به‌طور مثال «از کوره در می‌رویم»، احساس گناهی که از خود نشان می‌دهیم، تلاشی‌ست برای اینکه به خودمان و به شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم، اثبات کنیم که ما واقعاً انسان خوبی هستیم و اهداف خوبی نیز داریم. دکتر دریکورس[1] مطالب دیگری را نیز در مورد احساس گناه که به خودفریبی شخص مربوط می‌شود، عنوان کرد: «وقتی فرد از احساس تقصیر و گناه خود شکایت می‌کند، از شیطنتی که مرتکب شده مراقبت می‌کند.» او در ادامه می‌افزاید: «احساس گناه، پریشانی ذهن است، برای آنچه فرد انجام داده، در مقابل آنچه باید انجام می‌داده.» تمام اظهارات دکتر دریکورس[2] سفسطه‌آمیز بودن و احساس گناه را نشان می‌دهد.

دکتر هارولد موزاک[3] نویسنده، معلّم و درمانگری که از معتقدین مکتب آدلر است، اهداف احساس گناه را شناسایی می‌کند. به‌طور مثال: ما می‌توانیم از احساس گناه برای تنبیه خودمان استفاده کنیم. خود را نسبت به آنهایی که گناه می‌کنند، امّا این ظرافت را ندارند که همچون ما احساس بدی داشته باشند، برتر بدانیم، رفتار بدمان را توجیه کنیم و از تغییر بر حذر باشیم. همچنین، ممکن است برای حفاظت از خود در برابر احساسات شدیداً خشمگینانه از احساس تقصیر استفاده کنیم. به عبارت دیگر، شاید فکر کنید که اگر در مورد رفتارتان احساس گناه داشته باشید، بیشتر در امان خواهید بود، تا اینکه به شخص مربوطه نشان دهید که واقعاً چه قدر خشمگین هستید.

احساس گناه برای افرادی که معتقدند باید خوب باشند و یا باید محافظت

---

1. Dreikurs
2. Dreikurs
3. Harold Mosak

شوند، بسیار عادی‌ست، در نتیجه، وقتی کار مضرّی انجام می‌دهند، به آسانی می‌توانند احساس «بد» بودن یا بی‌کفایتی داشته باشند. احساس گناه در این افراد در جهت جبران نیست، بلکه برای ایجاد احساسی بهتر در خودشان است؛ البته با اثبات این مطلب که آنها خوب هستند. پس می‌توان گفت تنها افراد خوب احساس گناه می‌کنند، این‌طور نیست؟

اگر برای خلاص شدن از شرّ احساس گناه و تقصیر خود، احساس بدی دارید، به تعهّد و برنامه‌یی برای تغییر تفکّر خود و البته رفتار خود نیاز دارید. اشخاصی که خود را گناهکار می‌دانند غالباً معتقدند که باید افراد کاملی باشند، یا دیگران را راضی کنند، یا درستکار، یا تحت نظارت باشند. ممکن است برخی افراد نیز تحت عنوان گناه درگیر فداکاری شوند: تعهّد بیش از اندازه برای کمک به دیگران (که به موجب آن خودشان فراموش می‌شوند)؛ نگرانی بیش از حد برای موفّقیّت؛ احساس پستی و کهتری؛ یا نهایت ناآرامی هنگام خشم دیگران نسبت به آنها.

برای توقّف چنین «احساسات گناهکارانه‌یی» باید از گفتن این جملات به خود حذر کنید: «من این کار را انجام دادم، کاری وحشتناک، من آدم بدی هستم.» رفتارتان را با شخصیتتان برابر نکنید. رفتارتان را انتقاد کنید، امّا بپذیرید که انسانی باارزش و در عین حال جایزالخطا هستید. به خودتان بگویید: «من رفتار بدی داشتم، امّا هنوز هم انسان هستم؛ این رفتار من است که مشکل‌ساز می‌شود. من رفتارم را تغییر خواهم داد.»

➢ استرس و خشم

از آن‌جایی که استرس در دنیار مدرن و رو به پیشرفت ما بسیار عادی‌ست و می‌تواند بر تمام موارد مربوط به ما اثر بگذارد سلامتی، سطح انرژی، روابط و

همه احساسات ما می‌خواهیم در اوایل این کتاب به بررسی آن بپردازیم. استرس، احساسی مقدّماتی‌ست و اگر بیش از حد باشد ما را در برابر همه احساسات اوّلیه‌ی دیگر و در نتیجه خشم مضر زخم‌پذیر می‌کند.

استرس غالباً به واسطه‌ی فشار احساسات حاصل می‌شود. شما به خودتان می‌گویید: «مسئله‌ی وحشتناکی در حال رخ دادن است (یا احتمال دارد اتّفاق بیفتد)» یا «این حادثه بیشتر از توان من است، من نمی‌توانم در برابر آن ایستادگی کنم.» برای کنترل و مدیریت استرس، شخص باید بفهمد که زندگی پر از شرایطی‌ست که استرس را به سوی ما دعوت می‌کند. همان‌طور که قبلاً ذکر شد، گرچه نمی‌توانیم همه آنچه را که در اطرافمان رخ می‌دهد، کنترل کنیم، می‌توانیم چه‌گونه واکنش نشان دادنمان را کنترل کنیم.

آرامش و صحبتی مثبت با خود، می‌تواند استرس شما را کاهش دهد؛ دقیقاً همان‌طور که می‌تواند خشم شما را بکاهد. وقتی از وجود خشم همراه با ترس در خودتان مطّلع می‌شوید، به جای اینکه بگویید وحشتناک است و من نمی‌توانم از پس آن برآیم، پیام‌هایی مثبت برای خود بفرستید: «من از عهده‌ی آن برمی‌آیم. ناخوشایند است، امّا وحشتناک و مخوف نیست.»

به منظور قرار دادن خود در حالتی که بتوانید این احساسات را اداره کنید، می‌توانید بعضی تکنیک‌های خاصّ آرامش را به کار ببندید: تنفّس عمیق و شُل کردن ماهیچه. روش‌های متعدّدی وجود دارد که شما می‌توانید آرامش و آرام بودن را یاد بگیرید (در بخش چهارم به بحث راجع به آرامش و صحبت کردن با خود خواهیم پرداخت.)

شما همچنین می‌توانید فعّالیت‌های پراسترس و اضطراب‌زا را در زندگی‌تان کاهش دهید. حتماً این عبارت را شنیده‌اید که «زندگی‌تان را آسان‌تر کنید.»

به‌طور مثال، اگر از همه تأثیرات پراسترس در زندگی‌تان لیستی تهیه کنید، به احتمال قوی متوجّه خواهید شد که می‌توانید بعضی از آنها را حذف کنید. امروزه یکی از عوامل استرس‌زا در خانواده‌ها، فعّالیت‌های بیش از حد و متعدّد است ـ بخصوص برای کودکان! بچّه‌ها غالباً بیش از اندازه خود را درگیر ورزش‌ها، باشگاه‌ها و فعّالیت‌های کلیسا می‌کنند. این مسئله نه تنها به استرس کودکان کمک می‌کند، بلکه خود شما را نیز به استرس می‌کشاند. در ابتدا شما همانند راننده‌ی شخصی برای بعضی از این فعّالیت‌ها درگیر ماجرا هستید. به فرزندانتان کمک کنید تا فعّالیت‌هایشان را به ترتیب تقدّم و تأخّر انتخاب کنند. کدام برنامه را می‌توان حذف کرد؟

اگر بعضی از مسائل در این بخش کمی تئوریک هستند، خود را با آنها وفق دهید. همان‌طور که شما شروع می‌کنید به یادگیری استراتژی‌های آرام کردن خشم که موضوع اصلی بحث دو بخش بعدی‌ست، خیلی بهتر اهمّیت این عقاید را درک خواهید کرد. اما اینک مهم‌ترین چیزی که باید به خاطر داشت این است که، خود شما خودتان را خشمگین می‌کنید، و می‌توانید کاری در جهت رفع آن انجام دهید!

□

➢ احساساتی که اغلب با خشم همراه هستند

خشم

ناشکیبا... ناکام... مأیوس	مقصّر... بی‌کفایت... غمگین... خسته... ضعیف
تهدیدشده... نگران... اضطراب... ترس	مستغرق... فشار... استرس
ردشده... بی‌ارزش... شکست‌خورده... بی‌توان	فریفته‌شده... خیانت‌شده... پریشان... آسیب

نکات مهم

- ✓ برای اشخاصی که احساس بی‌کفایتی، تهدید شدن و ناتوانی دارند، خشم می‌تواند نوعی اعتراض باشد، راهی برای اینکه موقتاً احساس قدرت کنند.
- ✓ خشم، واکنش «جنگ یا گریز» به شرایطی‌ست که می‌ترسیم نسل و بقایمان تهدید شود.
- ✓ احساسات «فقط اتّفاق» نمی‌افتند. شما خشمتان را به وسیله‌ی باورهایتان و تفسیر حوادث خلق می‌کنید.
- ✓ در میان بعضی از افسانه‌های موجود در مورد خشم، انسان‌ها طبیعتاً پرخاشگر هستند؛ ادامه‌ی خشم برای سلامتی شما خطرناک است؛ ابراز خشم، پالایشی هیجانی‌ست؛ فعّال کردن خشم سبب خلاصی از شر آن است.
- ✓ خشم همانند تمامی احساسات نه «خوب» است و نه «بد»؛ و همه چیز به این بستگی دارد که چه‌طور از آن احساس استفاده شود.
- ✓ خشم می‌تواند همچون «وسیله‌ی هشداردهنده» عمل کند و به شما بگوید که اشتباهی رخ داده است در خودتان یا در روابطتان و نیاز است که مورد بررسی قرار گیرد.

- ✓ شما همیشه نمی‌توانید انتخاب کنید که چه چیزی برایتان اتّفاق بیفتد، امّا حق دارید که چه طور آنچه را که رخ داده تفسیر کنید.
- ✓ «تفکّر عصبی» یا «افکار داغ» شما را خشمگین می‌کند. قضاوت کردن؛ فاجعه‌آمیز بودن؛ تاب نیاوردن؛ الزام کردن؛ سرزنش کردن.
- ✓ خشم، اغلب از «MADS» ناشی می‌شود: به حدّاقل رساندن قدرت شخصی‌تان، ترسناک کردن یا فاجعه‌آمیز دانستن؛ ایجاب کردن؛ خجالت دادن و سرزنش کردن.
- ✓ بیان خشم می‌تواند «حرکت قدرت» باشد، برای به دست آوردن کنترل، پیروز شدن، انتقام گرفتن، یا حفظ حقوق.
- ✓ خشم غالباً با ترس، اضطراب، استرس، احساس گناه، افسردگی، رنجش، آسیب، ناکامی، یأس، یا احساساتی دیگر مرتبط است. با دقّت در جست‌وجوی منبع خشم خود بپردازید.

بخش سوم



استراتژی‌های مدیریت خشم (۱)

➢ گام نخستین

در بخش دوم آموختید که خشم شما چه‌طور به واسطه‌ی عقاید و اهدافتان خلق می‌شود. در این بخش، به بحث در مورد استراتژی‌های خاصّی خواهیم پرداخت که شما می‌توانید برای کنترل و اداره‌ی خشمتان از آنها استفاده کنید.

«کمی صبر کنید! من فکر می‌کردم که این کتاب قصد دارد به کنترل خشم من و خانواده‌ام کمک کند! همه‌چیز به خود من بستگی دارد؟»

چه سؤال خوبی! پاسخ این پرسش به این نظریه بازمی‌گردد که، خانواده‌ی شما یک سیستم است، و آنچه که بر یکی از افراد خانواده تأثیر بگذارد، بر تمام افراد خانواده تأثیر خواهد گذاشت. اگر از خودتان آغاز کنید،

بهترین موقعیّت را خواهید داشت که درک کنید چه اتّفاقی برای دیگر اعضای خانواده‌تان در حال رخ دادن است (به ما اعتماد کنید و این مطلب را از ما بپذیرید.)

همان‌طور که در دو بخش گذشته خوانده‌اید، ممکن است شما بعضی از عواملی را که به ما خشمگین شدن شما در زندگی خودتان و یا زندگی کسانی که دوستشان دارید منجر می‌شود، کشف کرده‌اید. برای آغاز فرایند فرونشاندن خشم، پیشنهاد می‌کنیم با مجلّه‌ی خشم شروع کنید. شما می‌توانید به وسیله‌ی این مجلّه مسیر حوادث مرتبط با خشم در زندگی‌تان را مشخّص کنید: چیزهایی شبیه «راه‌اندازی‌ها» (چه چیزی خشم شما را منفجر می‌کند؟) و حرکات بدنی شما (آیا سردردهایی پی در پی یا سوءهاضمه داشته‌اید؟) این گامی علمی‌ست که اینک می‌توانید بردارید تا به تمرکز توجّه شما به پیام‌هایی که بدنتان در مورد خشمتان به شما می‌فرستد، کمک کند. هرچه شما همراه با دانش کتاب پیش‌تر می‌روید، ما از شما تقاضا خواهیم کرد که مطالبی را در مجله‌ی خود یادداشت کنید. هر نوع دفترچه‌یی که باشد مناسب است، گرچه شاید از نظر شما قطع پالتویی بهترین کاربرد را داشته باشد.

➢ چه چیزهایی راه‌اندازنده‌ی خشم شما هستند؟

برای آغاز کار و بررسی عمیق خشم، شما باید بیاموزید که چه چیزی «دکمه‌های خشم شما را فشار می‌دهد.» همه ما راه‌اندازها «نقاط داغ» شرایط، رفتار دیگران یا رفتار خودمان را داریم که خشم را تحریک یا دعوت می‌کنند. بعضی راه‌اندازهای معمولی بدین شرح هستند: شخصی که استرس دارد، ترسیده یا نگران است، احساس گناه می‌کند، ناعادلانه متهّم شده، تحت فشار بوده،

عجله داشته، به او خیانت شده، خسته است، برایش مزاحمت ایجاد شده یا خواسته‌هایش نادیده گرفته شده است. گاهی رفتار همسر، شریک، همسر سابق یا فرزندتان به گونه‌یی‌ست که شما را منفجر می‌کند: ناله کردن، فریاد کشیدن، کلمه‌یی غیرحسّاس، جلوه‌ها یا حالات معیّنی از صورت. ممکن است فرد به نوعی رفتار کند که خاطره‌یی از شخصی دیگر را به شما خاطرنشان کند، ارزش‌های شما را بی‌حرمت سازد، یا مسائل گذشته را برایتان یادآوری کند. حال به راه‌اندازهای خودتان فکر کنید. هیچ‌یک از مواردی که ذکر شد در مورد شما صدق نمی‌کند؟ شما راه‌اندازهای دیگری هم دارید؟

◄ بدنتان را کوک کنید

روش دیگر برای ملموس بودن خشم این است که، یاد بگیرید زمانی را که بدن شما به شما می‌گوید که در حال «خشمگین شدن» هستید، بشناسید. شما هیجان‌زدگی، عرق کردن، احساس گرما یا سرما کردن، انقباض عضلات، تند تند نفس کشیدن، درد شدید شکم، گره کردن مشت یا ساییدن دندان‌ها، تنگ و کوچک شدن چشم، بالا بردن صدا، سریع صحبت کردن، یا بی‌حرکت ماندن را تجربه کرده‌اید؟ تمام این موارد می‌توانند علامت عصبانیت شما باشند. کمی در این باره تأمّل کنید که چه‌طور از زبان بدنتان برای ارتباط دادن خشمتان به دیگران استفاده می‌کنید. به بدنتان دقّت کنید؛ سرنخ‌های مهمّی به شما خواهد داد. راه‌اندازها و زبان بدن «هشداردهنده‌یی طوفانی» هستند. نوعی «پیشبینی درونی هوا» که به شما اجازه می‌دهد بدانید طوفان خانواده در حال منفجر شدن است. زمانی که شما از راه‌اندازها و زبان بدنتان آگاهید، در موقعیّتی

هستید که می‌توانید کار جدّی بر روی کنترل خشم خود را آغاز کنید. این آگاه بودن، شما را در جایگاهی فعّال و نه واکنشی قرار می‌دهد، شما عهده‌دار خودتان و احساساتتان هستید.

«هشداردهنده‌های طوفانی: راه‌اندازهای خشم / زبان بدن» نموداری‌ست که در صفحات ۳۰ـ۳۱ و به شما کمک می‌کند راه‌اندازها و زبان بدنتان را شناسایی کنید. شاید بخواهید این نمودار را کپی کنید و در مجله‌ی خود نگه دارید.

➢ شما می‌توانید تصمیم بگیرید و عهده‌دار خشم خود باشید

در تفسیر و تضمین شکسپیر[1] می‌توان گفت: «(خشمگین) بودن یا (خشمگین) نبودن؛ مسئله این است.» وقتی در حین خشمگین شدن کمی به خودتان بیایید، متوجّه می‌شوید که سه انتخاب در پیش رو دارید: آن را فرونشانید، ابراز کنید، یا دوباره ارزیابی‌اش کنید.

اینکه شما عهده‌دار خشم خود شوید، به معنای فرونشاندن آن نیست. فرونشاندن خشم به ندرت سبب رهایی از آن می‌شود. بعداً ـ هرچه شرایط حادتر و حادتر می‌شود ـ به تفکّر عمیق درباره‌ی آن خواهید پرداخت. وقتی چنین کاری انجام دهید، حتّا بسیار خشمگین‌تر از ابتدای کار و مکان اوّل خواهید بود.

واکنش نشان دادن به خشم ـ بیان آن ـ در طول یک مقابله، اغلب باعث تشدید آن مقابله می‌شود، بنابراین، هیچ‌یک از این راه‌ها مناسب نیستند. چه باید کرد؟

قدم‌هایی فوری وجود دارد که می‌توانند در به عهده گرفتن خشمتان در

---

1. Shakepeare

همان لحظه‌ی مواجهه به شما کمک کنند. وقتی شما عهده‌دار خشم خود بشوید، تصمیم به ارزیابی و تشخیص دوباره‌ی آن گرفته‌اید ـ و در نتیجه تفکّر، رفتار و احساس خود را نیز تغییر خواهید داد.

➢ تکنیک‌هایی برای اینکه خشمتان را بی‌درنگ متوقّف کنید

واکنش آنی به خشم برای جایی‌ست که ما دچار مشکل شده و در سختی به سر می‌بریم. تشخیص دهید که در حال خشمگین شدن هستید، امّا نباید خشم خود را بروز دهید. بنابراین، وقتی حس می‌کنید که در حال عصبانیت نسبت به یکی دیگر از اعضای خانواده هستید و خود او هم حضور دارد، بسیار خوب و با اهمّیت خواهد بود که مدّتی به فضای باز بروید و کمی هوا بخورید تا سرد شده و قبل از عمل فکر کنید. در طول این زمان، خودتان را سرزنش نکنید که چرا خشمگین شده‌اید. این مسئله نه تنها به شما کمک نخواهد کرد، بلک احساس بدتری را نیز برای شما به همراه خواهد داشت. آنچه شما نیاز دارید، تمرکز بر احساسی بهتر است تا بر خشم خود غلبه کرده و بتوانید به طریقی مثبت با مشکل مواجه شوید. به این فکر کنید که چه چیزی در پیش رو دارید و چه می‌توانید بکنید تا همه چیز بهتر پیش برود.

☐

➢ **هشدارهای طوفانی: راه‌اندازی‌های خشم/ زبان بدن راه‌اندازی خشم**

هریک از احساسات و شرایط و دیگر رفتارها را ارزیابی کنید، و از ۱ تا ۱۰ به آنها امتیاز دهید تا سطح تحریک و برافروختگی که هر موقعیّت برای شما حاصل می‌کند، مشخص شود. عدد (۱) نشان‌دهنده‌ی پایین‌ترین سطح و عدد (۱۰) بالاترین سطح را نشان می‌دهد.

رفتارهای دیگر	احساسات و شرایط
نگاهی خاص	خسته شدن
	پرمشغله بودن
	احساس آسیب‌دیدگی
حرکتی خاص	تحت فشار بودن
	مزاحمت ایجاد کردنِ دیگران
	اشتباه کردن
تن صدا	غیرمنصفانه دانستن مسائل
	شخص هراسان
عبارتی خاص	فرد مضطرب
	ناشکیبایی
ویژگی خاص	چیزی که با خواسته‌های من همخوانی ندارد
	اشتباه من در رفتار کردن بر طبق انتظارات خودم
	نا کامی
برخورد قالبی یک مخالف قدیمی	تحت استرس
	فکر کنم که به من خیانت شده
	احساس گناه
	اتهام ناعادلانه
	تعقیب شده
موارد دیگر	موارد دیگر

➢ هشدارهای طوفانی: راه‌اندازی‌های خشم/ زبان بدن زبان بدن

هر یک از شرایط زیر را که شامل این مبحث می‌شود مشخّص کنید. بدنتان چه طور به شما علامت می‌دهد که شما در حال عصبانی‌شدن هستید؟ بدن شما چه چیزی را در مورد عواطف و احساساتتان به دیگران می‌گوید؟ کدام حرکت نشان می‌دهد که شما خشمگین هستید؟

زبان بدن که به دیگران می‌گوید شما عصبانی هستید	علائمِ بدن که به دیگران می‌گوید شما در حال عصبانیت هستید
مشت‌های گره شده	درد شکم
اشاره‌ی انگشت	افزایش ضربان قلب
دست به سینه ایستادن	تند تند نفس کشیدن
دست‌ها را روی لب‌ها گذاشتن	سخت شدن ماهیچه‌ها
حالتی جدّی	ساییدن یا چفت کردن دندان‌ها
حرکت به سوی فرد با حالتی تهدیدآمیز	احساس گرما یا سرما
دور شدن	خشک شدن دهان
بالا بردن صدا	انقباض عضلات
صدای خشن	سفت شدن عضلات
تند صحبت کردن	تورّم
آرام صحبت کردن	گره کردن مشت‌ها
مِن مِن کردن	کرختی
خیره نگاه کردن	دست‌های تر و چسبناک
سفت شدن ماهیچه‌های صورت	بالا بردن صدا
بالا انداختن ابروها	قدم زدن
چشم‌های چپ شده	هیجان‌زده شدن
چشم‌های گشاد شده	سایر موارد
سایر موارد	

اگر شما در گذشته برای کنترل و مدیریت خشم خود از روشی استفاده کرده و آن روش جواب داده، می‌توانید آن روش را بکار گیرید. اگر در متوقّف ساختن خشم خود مشکل دارید، شاید یکی از تکنیک‌های که در ادامه آمد برای شما مفید باشد.

از نخستین تکانه‌های خود اجتناب کنید. در بسیاری از موارد شما احساسی همچون لگد پراندن خواهید داشت! چنین نکنید. از آنچه دیگران انتظار انجام آن را از شما دارند، حذر نمایید؛ این کار فقط رفتار شخصی را که به شما آسیب رسانده و نیروهای امدادی او را تقویت می‌کند. درست برعکسِ، کاری را که تمایل به انجام آن دارید، انجام دهید (یا اصلاً هیچ کاری انجام ندهید.)

در صورت امکان از آن موقعیّت دور شوید. با قهر و اوقات تلخی شروع به قدم زدن نکنید، ممکن است بگویید: «فکر نمی‌کنم الان وقت مناسبی برای صحبت کردن در این باره باشد، به همین خاطر برای قدم زدن بیرون می‌روم. شاید بعداً وقتی که هر دو احساس بهتری داشته باشیم، بتوانیم در این مورد حرف بزنیم.» اگر بعداً باز هم چنین وقایعی با همین شخص اتّفاق افتاد، فقط می‌توانید بگویید: «من برای هواخوری و قدم زدن بیرون می‌روم» بدین ترتیب، ادامه‌ی پیام شما کاملاً واضح است.

عبارت‌هایی آرام‌کننده به خودتان بگویید. جملاتی آرامش‌دهنده را آماده کرده و به ذهن بسپارید، از قبیل: «آرام باش»، «سخت نگیر»، «خونسرد باش»، «آرامشت را حفظ کن»، «آرام‌تر باش.» دایره‌ی عبارات آرامش‌بخش خود را توسعه دهید.

تا ده بشمارید. این تکنیک قدیمی می‌تواند بسیار سودمند باشد. با تمرکز

بر روی شمارش، می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید. بیشتر از زبان بدنتان آگاه شوید و به تفکّر در مورد پاسخی مقتضی بپردازید.

○ متصوّر ساختن: صحنه‌هایی امن و آرام را در ذهنتان خلق کنید، مانند: دریاچه، ساحل دریا، و یا هر چیزی که آرامتان می‌کند. سعی کنید استفاده از چنین تصوّراتی برایتان آسان باشد تا احساسات خشمگینانه‌تان را کنترل کند.

○ به خودتان دستور توقّف دهید. شاید مجبور باشید قبل از اینکه از دیگر تکنیک‌ها استفاده کنید، به خشمتان ایست بدهید. وقتی حس می‌کنید که در حال خشمگین شدن هستید، به آرامی (در دلتان) فریاد بزنید: «متوقّف شو!» سپس از عبارات آرام‌کننده استفاده کنید، تا ده بشمارید، یا از تصوّرات آرامش‌بخش خود استفاده کنید. همچنین، می‌توانید نفس عمیقی بکشید تا به آرام شدن خود کمک کنید. توجّه داشته باشید که نمی‌خواهید نفس عمیقتان به گونه‌یی باشد که همچون آه کشیدن تفسیر شود و هیزمی باشد که بر آتش ریخته شود.

○ دستور توقّف به خود دادن به معنای فرونشاندن خشم نیست. وقتی که شما به خودتان دستور توقّف می‌دهید، همانا در حال اداره‌ی خشم خود هستید؛ شما در حال تصمیم‌گیری هستید تا به خشمتان اجازه‌ی پیشروی و آسیب رساندن ندهید. همچنین، فرصتی برای خود مهیّا می‌کنید تا شرایط و خشم خود را به روشی دیگر اداره کنید. زمانی که شما عصبانیت خود را فرونشانده و مانع از آن می‌شوید، غیرمستقیم به خودتان می‌گویید که نباید عصبانی شوید. وقتی هم که درگیر بایدها و نبایدها شوید، عملاً وارد جنگ با خودتان شده‌اید؛ جنگی که بازنده‌ی آن شما خواهید بود.

هرکسی در طول زندگی‌اش بارها خشمگین می‌شود و کلاًّ حق دارد که چنین احساسی داشته باشد. خشمگین شدن شما دلیل بر بد بودن شما نیست. بررسی

کنید و ببینید که چه عکس‌العملی بهترین روش برای روبه‌رو شدن با شرایط است. چه چیزی را می‌توانید برای انجام دادن یا انجام ندادن انتخاب کنید تا به حلّ مشکل یا بهبود شرایط و ارتباط کمک کند؟

مکث کنید، بیندیشید و سپس عمل نمایید. با استفاده از پیشنهادات بالا، شما می‌توانید فرمولی را برای مدیریت و کنترل سریع خشم به کار ببرید: «مکث کنید، بیندیشید و سپس عمل نمایید.» در این دیدگاه، شما در ابتدا مکث می‌کنید. با اجتناب از اوّلین تکانه‌های خود از جدّی‌تر شدن احساسات خشمگینانه‌تان جلوگیری می‌نمایید. به خودتان دستور توقّف می‌دهید، جملات آرام‌کننده را تکرار می‌کنید، تصاویری خوب و آرامش‌بخش را به خاطر می‌آورید، تا ده می‌شمارید و از آن محیط خارج می‌گردید. سپس به آنچه که در حال رخ دادن است و واکنش درستی که می‌توانید داشته باشید، فکر می‌کنید. سرانجام، به فکر خود جامه‌ی عمل می‌پوشانید؛ عمل را جانشین عکس‌العمل می‌کنید. به جای اینکه به احساساتتان اجازه دهید شما را کنترل کنند، هم برای مصلحت خودتان و هم برای مصلحت دیگران عهده‌دار احساسات خود شوید. به عبارت دیگر، انتخاب کردن را جایگزین[1] کنید.

➢ تصمیم بگیرید که خشمتان را ابراز کنید یا نه

گاهی اوقات ابراز محترمانه خشم می‌تواند جوّ حاکم و موجود را بهتر و صاف‌تر کند. گاهی نیز بیان آن ممکن است اوضاع را بدتر نماید. پس چه‌طور تصمیم می‌گیرید؟ در بخش هفتم، به بررسی جزء به جزء شرایط مقتضی در بیان خشم خواهیم پرداخت. اینک، نکته‌ی مهم برای شما این است که، به

1. Autopilot

آسانی ارزیابی نمایید که فکر می‌کنید شخص دیگر چه‌طور خشم شما را خواهد پذیرفت. معمولاً چه گونگی واکنش شخص دیگر کلید شماست که تصمیم بگیرید بیان خشم بهترین انتخاب است یا عدم ابراز آن.

➢ خشم خود را ارزیابی کنید

روابط ما با شرایط تحریک‌کننده پر می‌شوند. به چیزی فکر کنید که شما را عصبانی کرده است و سپس از خود سؤال کنید، آیا واقعاً ارزش خشمگین شدن را داشته است؟ آن را در «نمودار ارزشیابی» از ۱ تا ۱۰ بسنجید. اگر امتیاز ۶ یا کمتر از آن را به دست آوردید، احتمالاً ارزش آن را ندارد.

همچنین، می‌توانید لیستی دو ستونی در دفتر یادداشت خود در نظر بگیرید: ستون ۱: «مواردی که ارزش خشمگین شدن را دارند»؛ ستون ۲: «مواردی که ارزش خشمگین شدن را ندارند.» لیست‌های خود را مطالعه کنید. بعضی از موارد ستون (۱) را به ستون (۲) انتقال دهید؟ اگر متوجّه شوید که عصبانی شدن و بیان آن هیچ کمکی به شرایط نخواهد کرد، سپس ممکن است تصمیم بگیرید که ارزش خشمگین شدن را نداشته است.

شما می‌توانید خشمتان را همانند غذایی استثنایی یا شرابی ناب مورد بررسی و تأمّل قرار دهید تا فقط در شرایط خاص مورد استفاده قرار گیرد! ما کاوش در مورد مدیریت خشم را با تاکید بر قدم‌هایی مختصر و کوتاه‌مدّت آغاز کرده‌ایم؛ قدم‌هایی که می‌توانید در جهت کم‌ضرر کردن خشمتان در موقعیّتی خشمگین‌کننده بردارید. بخش چهارم راهکارهایی را به شما ارائه می‌کند تا به دست و پنجه نرم کردن شما با خشم خود در طول زندگی و به‌طور بلندمدّت کمک کند.

نکات مهم

- ✓ مدیریت خشم با شناخت «هشداردهنده‌های طوفانی» آغاز می‌شود: راه‌اندازها و زبان بدن
- ✓ راه‌اندازها «نقاط داغ» شرایط یا رفتار یکی از افراد است که خشم شما تحریک کرده و دعوت می‌کند.
- ✓ زبان بدن به شما می‌گوید که شما درحال خشمگین شدن هستید و ممکن است آن را به دیگران منتقل کنید. به این امر توجه کنید.
- ✓ وقتی احساس عصبانیت می‌کنید، سه انتخاب در پیش‌رو دارید: آن را فرو‌بنشانید (این کار را نکنید: چرا که دوباره بازخواهد گشت)، آن را بیان کنید (دقّت کنید: ممکن است مقابله‌یی ناخواسته را مطرح کنید)، یا دوباره آن را ارزیابی کنید (این انتخابی خوب است: تفکّر و رفتار شما در مورد شرایط را تغییر می‌دهد.)
- ✓ سریعاً عصبانیت خود را متوقّف کنید: از بیان اوّلین تکانه‌ها خودداری ورزید؛ از محیط دور شوید، عبارتی آرامش‌بخش به خود بگویید؛ تا ده بشمارید؛ تصاویری مطلوب و نیکو را برای خود مجسّم کنید؛ «مکث نمایید، بیندیشید و عمل کنید»
- ✓ آگاهانه تصمیم بگیرید که خشمتان را ابراز کنید یا نه. ببینید بیان آن مفید است یا اوضاع را بدتر خواهد کرد؟ بررسی کنید که شخص دیگر چه احساسی خواهد داشت و چه عکس‌العملی نشان خواهد داد.
- ✓ خشمتان را ارزیابی کنید. ارزش آن را دارد که در چنین شرایطی عصبانیتتان را نشان دهید؟

بخش چهارم



تکنیک‌های مدیریت خشم (۲)

➢ برای مدتی طولانی

درحالی که تکنیک‌های آنی با اهمّیت هستند، آنها به شما کمک می‌کنند در همان لحظه خشمتان را کنترل کنید، چون شما می‌خواهید عمل‌ها و عکس‌العمل‌های عصبانیتتان را کاهش دهید، همچنین به استراتژی‌های برای بلندمدّت احتیاج دارید؛ مدیریت بلندمدّت خشم نیازمند زمان است تا روی عقاید و اهدافتان کار کنید.

➢ با افکار تند و اهداف غیرمنطقی‌تان بجنگید

در بخش دوم، شما آموختید که با درگیر شدن در افکار تند یا خصومت‌آمیز خودمان را خشمگین می‌کنیم. همان‌طور که نویسنده، روان‌شناس، دکتر

آلبرت الیس[1] می‌گوید: «چنین افکاری غیرمنطقی هستند، چرا که آزمایش واقعیّت را تحمّل می‌کنند.» دکتر الیس پیشنهاد می‌کند که ما با افکارمان بجنگیم تا ببینیم که آنها چه‌طور غیرمنطقی هستند.

با نوشتن افکار تند خود در مورد موقعیّت برانگیزاننده‌ی خشم شروع کنید. سپس باورتان را آزمایش کنید. مراحل «MADS» را در مورد خودتان بررسی کنید. همان باورهایی که اکثراً سبب ایجاد خشم می‌شوند.

- M. به حدّاقل رسانیدن خشم: شما چه‌طور قدرت شخصی‌تان را به حدّاقل می‌رسانید؟ در مورد شرایطی حالت‌های «تاب نیاوردن» خود که نشان می‌دهد شما معتقدید که شما از اداره‌ی این حادثه ناتوانید، چه چیزی به خودتان می‌گویید؟

چه مدرکی وجود دارد که شما در مقابل آنچه اتّفاق افتاده بود، نتوانسته‌اید تاب بیاورید؟ شما در زندگی‌تان در برابر بسیاری از چیزها ایستاده‌اید، چه چیزی این یکی را از بقیه متفاوت کرده است؟

امّا مطلب دیگری راجع به حدّاقل رساندن قدرت شخصی. مردم انواع دیگری از زبان‌های مجهول را به علاوه‌ی «من نمی‌توانم استقامت کنم... » به خودشان می‌گویند؛ برخی نیز به خودشان می‌گویند: «این موضوع مرا دیوانه می‌کند!» امّا هیچ‌کس شما را دیوانه نمی‌کند، غیر از خودتان! وقتی فکر کنید کسی شما را دیوانه می‌کند، شما در حال درو کردن قدرتتان از خودتان هستید. دیگران نیز می‌گویند: «من نمی‌توانم کمکی بکنم.» این باوری بسیار ضعیف و نامحترمانه از خودتان است. اگر واقعاً معتقدید نمی‌توانید در این زمینه به خودتان کمک کنید، باید همین الان خواندن این کتاب را متوقّف سازید!

---

1. Albert Ellis

برخی می‌گویند: «من کنترل خُلقم را از دست دادم.» خُلق شما چیزی نیست که آن را به همه جا ببرید و «گم‌شدنی» باشد. همان‌طور که دکتر دریکورس[1] گفت: «ما خُلق و حالتمان را گم نمی‌کنیم، آنها را به دورها پرتاب می‌نماییم.» دیگران می‌گویند: «چیزی بر من غلبه کرد.» گویی فضاپیمایی بیگانه حضور دارد که رفتار شما را هدایت می‌کند! تعدادی از افراد چنین عنوان می‌کنند: «من امروز خودم نیستم.» ما همیشه خودمان هستیم با همه اشتباه‌ها و کارهای خوبمان و موقّتاً به شخصی دیگر تبدیل نمی‌شویم. ممکن است امروز در بهترین حالت خود نباشیم، امّا خودمان هستیم. تمام مواردی که به خودمان می‌گوییم تا خشممان را توجیه کنیم Bs خودکاوی بد هستند!

- A. ترسناک کردن: حالت‌های ترسناک را آزمایش کنید. چه مدرکی وجود دارد که این موقعیّت ترسناک، وحشتناک یا فاجعه‌آمیز است؟ فجایع مواردی از قبیل مرگ افراد در حملات تروریستی، بیماری‌های علاج‌ناپذیر و مرگ یک کودک را شامل می‌شوند. منطقی به نظر می‌رسد که کسی این حوادث را وحشتناک بخواند.

در دفترچه‌ی یادداشت خود فهرستی از مواردی را تهیه کنید که در طول زندگی دریافته‌اید فاجعه‌آمیز هستند؛ و همچنین، لیستی از چیزهایی که ناکام‌کننده، یأس‌آور، رنجاننده ـ امّا نه وحشتناک ـ هستند. لیست خود را امتحان کنید. کدامیک از مواردی را که ترسناک می‌دانید می‌توان به ستون «ناکام‌کننده‌ها» انتقال داد؟ شرایط حال حاضر شما چه‌طور طبقه‌بندی می‌شود. واقعاً فاجعه‌آمیز است یا حقیقتاً ناکام‌کننده، یأس‌آور یا رنجاننده است؟

1. Dreikurs

● D. الزام کردن: به جست‌وجوی نظریات الزام‌آور خود بپردازید ـ نبایدها، حتماًها، همیشه‌ها یا هرگزها انتظاراتی که به دیگران یا زندگی تحمیل می‌کردید. چرا فکر می‌کنید تنها به این دلیل که واقعاً می‌خواهید یا آرزو دارید این شرایط آسیب‌رسان متفاوت باشد، حتماً باید متفاوت باشد؟ چرا باید همسر، شریک، همسر سابق یا فرزندتان همیشه آنچه را شما می‌خواهید انجام دهد یا هرگز شما را نرنجاند؟ تقاضاهای شما واقعاً آرزوهای شما هستند، و نه دیگران.

● S. خجالت دادن یا سرزنش کردن. به قضاوت‌هایتان راجع به شخصیت اشخاص دیگر نگاهی بیندازید ـ نظریات خجالت‌دهنده و سرزنش‌کننده‌ی شما. چه‌طور است که هرکس خواسته‌های شما را دنبال نکند، فردی بد، فاسد و بی‌ارزش است؟ لیست دیگری با دو ستون تهیه کنید؛ نکات خوب شخص و نکات بد او، البته از نظر شما. سعی کنید بفهمید که شما در حال قضاوت رفتار بد فرد این شرایط هستید، و نه تمام صفات و کلّیات وجودی او. کردار را با انجام‌دهنده‌ی آن یکی نکنید!

در آخر هم، هدف خشم خود در آن شرایط خاص را مورد ارزیابی قرار دهید. آیا شما در تلاش هستید خودتان را کنترل کنید، برنده شوید، انتقام بگیرید یا از حقوق خود دفاع کنید؟ گاهی اوقات شما می‌توانید بیشتر از یک هدف داشته باشید. به طور مثال: می‌خواهید رفتار شخص را کنترل کنید، یا در غیر این‌صورت، می‌خواهید درصدد انتقام برآیید. هدف شما غالباً در صحبت‌هایی که با خودتان دارید، فاش می‌شود. مثلاً: چون معتقدید که «او باید آنچه را من می‌گویم، انجام دهد"، درصدد کنترل هستید.

اجازه دهید به مثالی از کاربرد تکنیک‌های جدال‌کننده‌ی بالا نگاهی بیندازیم.

فرض کنید که شما فکر می‌کنید دختر هفت ساله‌تان بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کند. شما این مطلب را به او گوشزد کرده و سعی می‌کنید زمان تلویزیون تماشاکردن او را محدود کنید. دفعه‌ی بعدی که شما به او می‌گویید وقت آن است تا کار دیگری انجام دهد، او به شما غیظ می‌کند. شما عصبانی می‌شوید، تلویزیون را خاموش می‌کنید و به او می‌گویید که به اتاقش برود. در آخر هم او را تنبیه کرده و با فریاد او را به اتاقش می‌فرستید؛ در حالی که او را به توقیف کردن تماشای تلویزیون برای همیشه تهدید می‌کنید. در حالی که او در اتاق خود داد و فریاد می‌کند، شما در اتاق‌نشیمن از درون می‌گیرید!

اجازه دهید اینک به آزمایش و جدال با افکار تندتان بپردازیم. شاید شما چیزهایی از این قبیل را به خودتان بگویید: «من نمی‌توانم این موضوع را تحمّل کنم! او باید کاری را که من می‌گویم انجام دهد. من پدر او هستم! این وحشتناک است. او فکر می‌کند کیست که به درخواست من جواب منفی می‌دهد و مرا می‌رنجاند؟ بچّه‌ی بد. او را درست خواهم کرد!»

چرا شما فکر می‌کنید نمی‌توانید چنین چیزی را تحمّل کنید؟ یقیناً خوشایند نیست که یک بچّه به شما بی‌اعتنایی و جسارت کند، امّا چه چیزی آن را غیرقابل تحمّل می‌کند؟ زمانی که شما واقعاً از او می‌خواهید خواسته‌ی شما را انجام دهد، چه چیزی سبب می‌شود فکر کنید او باید آن را انجام دهد. تنها به این خاطر که شما والدین او هستید؟ این موضوعی دشوار است، زیرا اکثر والدین فکر می‌کنند که آنها رئیس هستند. امّا نکته این‌جاست که، بچّه‌ها والدین خود را به عنوان رئیس نمی‌بینند. این بدین معناست که پدر و مادرها مسئول ارائه‌ی راهکار و تعیین محدودیت‌هایی برای کودکانشان نیستند، امّا بچّه‌ها آنها را امتحان خواهند کرد، و عصبانیت مشکل را حل نمی‌کند (مطالب بیشتری در این‌باره در بخش دوازدهم آمده است.)

آیا چنین شرایطی همچون فاجعه است؟ آیا شخصی به طور جدّی مریض شد و مُرد؟ آیا این بچّه همیشه بدرفتار است، یا فقط در این موقعیّت رفتاری ناجور داشته است؟ هدف شما چیست؟ با گفتن این مطلب به خود: «او باید آنچه به او می‌گویم انجام دهد ...» احتمالاً شما در تلاش برای کنترل یا پیروزی در بحث هستید. با زدن او و تهدید به موقوف کردن تماشای تلویزیون و گفتن این جمله به خود، «او را درست خواهم کرد»، احتمالاً می‌خواهید از او انتقام بگیرید. شاید زمان آن باشد که لحظه‌یی مکث کنید و از خود سؤال کنید: «سپس در این‌جا چه کسی بالغ و فهمیده است؟»

➢ افکاری «آرام» و اهدافی مثبت خلق کنید

شما یک بار با افکار «تند» خود جنگیده‌اید و خوشبختانه به این نتیجه رسیده‌اید که، در واقع آنها غیرمنطقی هستند و واقعاً بر مبنای واقعیّت پایه‌ریزی نشده‌اند، سپس وقت آن است که افکاری «آرام» خلق کرده و هدف یا اهدافتان را تصحیح کنید.

در شرایطی که با دخترتان و تلویزیون تماشا کردن او درگیر هستید، می‌توانید چیزی شبیه این به خود بگویید: «من این مسئله را دوست ندارم، اما می‌توانم آن را تحمّل کنم. شدیداً ناکام‌کننده هست، امّا به سختی می‌توان آن را وحشتناک خواند. واقعاً آرزو دارم دستورالعمل‌های مرا اجرا کند و بر آنها پابرجا باشد، امّا هیچ دلیل منطقی وجود ندارد که چرا باید چنین باشد. گاهی رفتار او بسیار مأیوس‌کننده است، او کلاً بچّه بدی نیست؛ او اکثر اوقات بچّه‌ی خوبی‌ست.» توجّه داشته باشید که، شما درحال تمرکز بر روی توانایی خود برای کنترل شرایط ناخوشایند، ارزیابی مجدّد اهمّیت شرایط ـ که فاجعه

نیست ـ درک این مطلب که شما نمی‌توانید او را به اطاعت از خود ملزم کنید و بالاخره خودداری از قضاوت در مورد پایه‌ریزی کلّ شخصیت او بر روی این حادثه هستید.

اینک، مجدّداً هدفتان را ارزیابی کنید. چه طور می‌توانید از تلاش برای کنترل دخترتان به سعی در کنترل شرایط تغییر کنید؟ شاید بتوانید با صدایی آرام انتخابی را در پیش رویش بگذارید: «وقتی زمان خاموش کردن تلویزیون است یا تو این کار انجام بده، یا من آن را انجام خواهم داد.» بدین شکل، شما در حال اجرای قوانین و محدودیت‌های وضع شده‌ی خودتان هستید، امّا کاری را اجبار نمی‌کنید، به او حقّ انتخاب می‌دهید، البته در چارچوب محدودیت‌های وضع شده. اگر او تلویزیون را خاموش نمی‌کند، پس انتخابش را کرده و نوبت شماست که آن را خاموش کنید. اگر او عصبانی شد و با شما برخورد کرد، با وسوسه‌های نفس خود مبنی بر کنترل او و انتقام گرفتن از او مقاومت کنید. شما می‌توانید کمی قدم بزنید. غیظ کردن و خشمگین شدن بدون حضور شخص سوم سخت است. ممکن است او کلام شدیداللّحن خود را افزایش دهد تا شما را نیز درگیر ماجرا کند، امّا اگر شما بر سر تصمیم خود باشید، سرانجام او تسلیم خواهد شد زیرا روش او کارگر نیست.

اگر فکر می‌کنید ترک کردن او در اتاق خانواده مضر بوده و او به خودش یا اموالش ضرر خواهد رساند، می‌توانید انتخاب دیگری را در پیش رویش بگذارید: «تو می‌توانی همین‌جا بمانی یا خشم و غضبت را به اتاقت ببری تصمیم با توست.» اگر او در آن‌جا نماند، می‌توانید بگویید: «می‌خواهی خودت به اتاقت بروی یا مایلی من هم کمکت کنم؟ اگر او لغزشی داشت، به راحتی دستش را گرفته و او را به اتاقش راهنمایی کنید، در حالی که به او

می‌گویید: «هروقت بهتر شدی بیا بیرون.» اگر دخترتان دایماً غیظ کرده و بدرفتاری می‌کند، شما می‌توانید سیستم مثبت محروم کردن را تأسیس کنید. در بخش‌های بعد هم در این باره گفت و گو خواهیم کرد. اگر مراحل تجزیه و تحلیل، نزاع کردن، ایجادافکار «آرام» و تغییر هدف خود را پشت سر گذاشته‌اید، برای رخ دادن مجدّد این شرایط یا موردی مشابه آن آماده خواهید بود. در صورت نیاز، برای توقّف فوری خشم خود از تکنیک‌های لیست شده در بخش چهار استفاده کنید تا هنگام رخ دادن حادثه به حفظ آرامش شما کمک کند.

آگاه باشید که منظور ما از ایجاد تفکّرات «آرام» تنها این نیست که شما با کلمات بازی کنید. اگر می‌خواهید مؤثّر باشید، باید واقعاً به صحبت‌های جدیدتان با خود اعتقاد داشته باشید.

◄ سایر تکنیک‌های مدیریت خشم

این تکنیک‌ها می‌توانند هنگام خَلق تفکّرات «آرام» به شما کمک کنند. شرایط را مجدّداً تنظیم کنید. تنظیم مجدّد شرایط به معنای نگاهی متفاوت به شرایط است. وقتی ما با شرایطی مواجه می‌شویم، بر طبق باورهایمان برداشت مشخّصی از آن داریم ـ آن را «چارچوب‌بندی» می‌کنیم. وقتی شما شرایط را بازسازی می‌کنید، به گونه‌یی متفاوت به آن نگاه می‌کنید. تنظیم مجدّد شرایط، یعنی ببینید که رفتار شخص می‌تواند معنایی غیر از آنچه شما دریافت کرده‌اید، داشته باشد؛ یعنی در جست‌وجوی پتانسیلی مثبت در شرایطی منفی باشید، ببینید که هیچ شانسی در آن موقعیّت وجود دارد، یا اگر آن شرایط گذشته و تمام شده بر آنچه که می‌توانستید از آن آموخته باشید، تمرکز کنید.

با نگاهی دوباره به مثالمان در مورد تعارض بین شما و دخترتان راجع بـه تماشای بیش از حدّ تلفن، از خودتان بپرسید: ممکن است این رفتار مـعنای دیگری غیر از آنچه که من تفسیر کرده‌ام داشته باشد؟ شاید شما فکر کـنید او بی‌اعتنا و جسور است، اما بد هم نیست که چنین فکر کنید: «او فقط در حـال ارزیابی محدودیت‌هاست؛ همان کاری که تقریباً تمام بچّه‌ها انجام می‌دهند.» در این‌جا پتانسیل مثبت چیست؟ گرچه شما دوست ندارید کودکتان خشـمگین شده و غیظ کند، امّا او باید روی پای خود بایستد، البته چنین خشم‌هایی بهترین راه برای این کار نیستند. از خودتان بپرسید: «چه شانسی در این موقعیّت هست؟ دختر شما این فرصت را دارد که یاد بگیرد محدودیت‌ها را بپذیرد، حتّا اگر آنها را دوست نداشته باشد. شما این شانس را دارید که بیاموزید محدودیت‌ها را به کار ببندید و بدون خشمگین شدن آنها را ادامه دهید.» سپس از خود سؤال کنید: «من چه چیزی از این تجربه یاد گرفتم؟» شما آموختید که خشم همیشه خیلی خوب کار نمی‌کند و پاسخ خوبی نمی‌دهد؛ سبب می‌شود که هر دوِ شما با احساسی ناخوشایند و بدتر کارتان را به پایان برسانید.

تنظیم مجدّد گاهی اوقات شامل نگاه به «بُعد دیگر» رفتار خاصّی‌ست که شما آن را منفی می‌بینید. شخصی که سرسخت و کلّه‌شق است، مصمّم هم هست، شخصی بهانه‌جو، ممیّز و تبعیض‌آمیز هم هست؛ شخص استدلالگر همچنین قادر است اشتقاق‌ها را نیز ببیند؛ فرد شاکی می‌داند که چه می‌خواهد. حتّا فرد تنبل هم بُعدی مثبت دارد، او هم انتخاب می‌کند! چند دقیقه وقت بگذارید و رفتارهای همسر، شریک، همسر سابق یا فرزندتان را که بـه نـظر شـما منفی هستند، در دفترچه‌تان یادداشت کنید. ابعاد دیگر آنها بعد مثبت را نیز پیدا کرده و روی کاغذ بیاورید.

خوش‌خُلق باشید. خوش‌خلقی شما یکی از بهترین دارایی‌های شماست. وقتی ما می‌توانیم در شرایط بد و آسیب‌رسانده شاهد اخلاقی خوش و شوخ‌طبعی باشیم، می‌توانیم با خشممان بجنگیم. با یافتن جنبه‌ی لطیف و شوخ خود، شما در حال تنظیم مجدّد حادثه هستید. البته قصد شما از به کار بردن عبارات شوخی‌آمیز، تحقیر شخص مقابل نیست؛ فقط تلاش می‌کنید تا مطلبی لطیف و فکاهی پیدا کنید. اگر دخترتان به خاطر محدودیت‌های وضع شده برای تماشای تلویزیون به شما غیظ و غضب می‌کند، می‌توانید به خودتان (و نه به او) بگویید: «پسر شیطون... چه‌قدر خوب نقش خود را بازی می‌کند، باید الان او در تلویزیون می‌بود!»

ببینید شما هم می‌توانید طبعی لطیف را در عقاید و رفتارتان بیابید. در چنین شرایطی ممکن است به خودتان بگویید: «عملکرد من هم بد نبود؛ شاید من هم می‌توانستم نقش دوم را بازی کنم!»

به بعضی از رفتارهای خودتان و اعضای خانواده‌تان فکر کنید. چه شوخی و طنزی را پیدا می‌کنید؟ آن را یادداشت کنید.

آسیب‌ها و شکست‌های گذشته را دوباره تجربه نکنید. «او هرگز تغییر نخواهد کرد.» «شما هیچ وقت گوش نمی‌کنید.» «او همیشه ...» این روش‌ها و دیگر روش‌های منفی در توصیف همسر، شریک، همسر سابق یا فرزندتان تنها احساسات خشمگینانه‌ی شما را تقویت کرده و مانع از پیشرفت شما می‌شوند. تنها به این دلیل که کسی در گذشته کاری را انجام داده، به این معنا نخواهد بود که همیشه به همان شکل رفتار کند. البته اگر شما در پاسخ به آن فدر همیشه به گونه‌یی خاص رفتار می‌کنید، در حال شکل دادن الگویی جدید هستید. شما می‌توانید الگو را بشکنید، اگر شما روش فکر کردن، احساس

کردن و رفتار کردن خود را تغییر دهید، احتمالاً شخص دیگر هم شروع به تغییر خواهد کرد.

موفّقیّت‌های گذشته را مجدّداً به یاد بیاورید. وقتی با شرایطی مواجه می‌شوید که خشم شما را تحریک می‌کند، به گذشته‌ها و آنچه که با موفّقیّت از عهده‌ی آن برآمدید، بیندیشید. چه طور آن کار را انجام دادید؟ برای حفظ آرامش خود چه چیزی به خودتان گفتید؟ چه طور رفتار کردید؟ چه گونه می‌توانید کشفیات خود را در شرایط حاضر به کار ببرید؟ تمام این موارد را نیز در دفترچه‌ی خود یادداشت کنید. موفّقیّت‌های گذشته به شما کمک خواهد کرد تا ببینید قادر به کنترل محرّک‌های خشم خود و یافتن راه حل هستید.

به آنچه دیگری در حالِ تجربه‌ی آن است، فکر کنید. وقتی شما از کسی عصبانی هستید، روی خشم خود تمرکز می‌کنید و در تلاش برای پیروز شدن، کنترل کردن، انتقام گرفتن، یا حفظ حقوق خود هستید. به خاطر بیاورید که شخص دیگر هم باورها و اهدافی دارد. اگر تمرکزتان را به آنچه شخص دیگر در حال تجربه‌ی آن هست تغییر دهد، ممکن است بتوانید خشم خود را کاهش داده و مشکل را حل کنید.

شاید فکر کنید در مورد تلویزیون تماشا کردنِ دخترتان منصف نبوده‌اید. او در تلاش است تا قدرت خود را به نمایش بگذارد و یا به خاطر آنچه که فکر می‌کند حقّ اوست و شما آن را از او سلب کرده‌اید، از شما انتقام بگیرد تلویزیون تماشا کند. او قبلاً هم این تجربه را داشته است و منتظر است که شما عصبانی شوید و وقتی خشم شما برافروخته شود، در دام او افتاده‌اید. این احتمال وجود ندارد که او بتواند شما را مجبور کند تا اجازه‌ی تماشای بیشتر

تلویزیون را به او بدهید (مگر اینکه تسلیم شوید)، امّا سبب می‌شود که شما کنترل خود را از دست بدهید. در هر صورت قدرت با اوست و چه حدس می‌زنید؟ و او برنده مسابقه‌ی قدرت است!

بنابراین با موقعیّتی روبه‌رو می‌شوید که خشم شما را برمی‌انگیزد، به جای متمرکز شدن بر خشم خود، از خودتان بپرسید: «او در حال فکر کردن به چه چیزی‌ست؟ هدف او چیست؟» «آیا من سبب آن شده‌ام؟» «او انتظار دارد که من چه کاری انجام دهم؟» «اگر من آنچه را که او انتظارش را دارد انجام دهم، چه اتّفاقی خواهد افتاد؟» «چیزی خارج از رابطه‌ی ما می‌تواند بر خشم او تأثیرگذار باشد؟» پاسخ‌های شما به این پرسش‌ها به شما کمک خواهد کرد که چه تصمیمی بگیرید. جواب‌هایتان را یادداشت کنید. با تمرین هرچه بیشتر قادر خواهید بود به اقتضای وقت چنین کاری را انجام دهید.

در این مورد با شخص سومی صحبت کنید. صحبت درباره‌ی نگرانی‌هایتان با فردی که به او اطمینان دارید، بسیار سودمند خواهد بود. گاهی اوقات دوست شما بینش و تفکّری دارد که شما فاقد آن هستید. البته اگر کارها به خوبی پیش نمی‌رود یا تهدیدآمیز هستند، بهتر است با یک درمانگر یا فرد حرفه‌ای مشاوره کنید.

به دنبال راهکارهایی معنوی باشید. اگر شما فردی مذهبی یا معتقد به معنویات هستید، شاید بخواهید از عبادت و تمرکز برای یافتن راهکار و کسب قدرت برای برآمدن از عهده‌ی چالش‌ها کمک بگیرید. ایمان شما این جرئت و الهام را به شما خواهد داد تا با آرامش هرچه بیشتر بر این چالش‌ها غلبه کنید.

ورزش کنید. فعّالیت فیزیکی به شما کمک می‌کند که هنگام عصبانیت یا

هرگاه که تحت استرس هستید، تنش خود را بکاهید. ورزش «ذهن شما را تسویه می‌کند.» همچنین ثابت شده است که ورزش با غنی کردن فرایندهای شیمیایی سودمند مشخّصی در بدن، درون ما را شاداب می‌کند. غالباً روش‌هایی که موجب فکر کردن در مورد شرایط چالش‌انگیز می‌شوند یا راه‌حل‌هایی را ارائه می‌کنند، هنگام ورزش و تمرین به سطح آمده و خود را نشان می‌دهند.

همین‌طور که در حال ورزش هستید، به شرایط فکر کنید، افکار تند خود را آزمایش کنید و بر افکار آرامی که می‌توانید داشته باشید، تأمّل کنید، وقتی از ورزش فارغ شدید، همه تفکّرات خود را یادداشت کرده و به روی کاغذ بیاورید.

برقراری دوره‌های منظّم ورزشی، نه تنها از نظر فیزیکی بلکه از نظر عاطفی نیز به شما کمک خواهد کرد. ورزش به توانایی شما در مدیریت خشم و استرستان کمک می‌کند. وقتی از نظر فیزیکی احساس بهتری داشته باشید، انرژی بیشتری نیز خواهید داشت، و حفظ روابط خوب هم نیازمند انرژی‌ست.

استفاه از الکل و دیگر داروها را به حدّاقل رسانده یا حذف کنید. الکل و داروهای دیگر توان توسعه‌ی افکار آرام را کاهش داده و حرارت افکار تند را افزایش می‌دهند. برای افراد بسیار عادی شده که برای کاهش استرس و «متعادل‌تر کردن» عواطفی که دردناک هستند، به مواد مست‌کننده روی بیاورند. مسئله این‌جاست که این «راه حل» فقط مزایایی کوتاه مدّت دارد؛ البته اگر فایده‌یی داشته باشد. الکل و داروها در کوتاه مدّت و یا بلندمدّت، احساسات دردناک را تشدید کرده و توانایی عملکرد فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی را می‌فرساید. اگر استفاده از این مواد افزایش یافته و به اعتیاد منجر شود، تکذیب و هذیان به وجود آمده، به تعارض، بیگانگی و پرخاش به

اعضای خانواده منجر می‌شود. اگر شما یا یکی از عزیزانتان با این مشکل روبه‌رو هستید، نکته‌ی مهم این است که، بفهمید شخص معتاد توانایی محدودی در کنترل عواطف خود دارد. ما قویاً توصیه می‌کنیم که شما در طلب حمایت از آژانس‌های درمانی ترک اعتیاد یا مشاوران آموزش‌دیده در جامعه‌تان باشید.

لیستی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید، تهیه کنید. اگر برنامه‌یی از پیش تهیه شده برای رویارویی با شرایط برانگیزاننده‌ی خشم داشته باشید، به شما کمک می‌کند تا از رفتارهایی که ممکن است وضعیت را بدتر کنند، دوری نمایید. بنابراین، عضو پیشاهنگی پسران و دختران خوب بوده و «آماده باشید» لیستی از کارهایی را که می‌توانید هنگام برخاستن راه‌اندازهای خشم انجام دهید، تهیه کنید و همواره به آن نگاه بیندازید تا ملکه‌ی ذهنتان شود.

نفس عمیق کشیدن و آرمیدگی را تمرین کنید. وقتی عصبانی هستید، نفس‌هایتان کم و سطحی می‌شود. شما می‌توانید با کشیدن نفس عمیق و تمرکز بر این کار به هرچه سریع‌تر آرام شدن خود کمک کنید.

با انجام هر کاری که به آرمیدگی شما کمک می‌کند، خود را به آرامش برسانید: ورزش، گوش دادن به موسیقی، حمام گرم، یا تمرینات آرمیدگی. در این‌جا بعضی تمرینات آرامش‌بخش را که احتمالاً سودمند خواهند بود، ذکر می‌کنیم:

۱. راحت باشید. دراز بکشید یا روی یک صندلی راحت تکیه دهید. اگر لم دادن به صندلی را انتخاب می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که محکم باشد.
۲. با کشیدن چندین نفس عمیق، خود را آرام کنید.
۳. ماهیچه‌هایتان را سفت و سپس شل کنید. این حرکت را به مدّت پنج ثانیه برای هریک از گروه‌های ماهیچه‌ای بدن خود انجام دهید. وقتی آنها را منقبض

می‌کنید، بگویید: «آرام می‌شوم و رهایش می‌کنم.» از پیشانی شروع کنید. آن را چین و چروک دهید، مکث کنید، رهایش کرده و به خودتان بگویید آرام باش. حال نوبت چشم‌هایتان است. سخت زیرچشمی نگاه کنید. دهانتان را کاملاً باز کنید. بعد فکتان را محکم ببندید. سرتان را بر بالای صندلی تکیه و به عقب فشار دهید. سینه‌تان را با چانه لمس کنید. به آهستگی سرتان را روی شانه‌هایتان بچرخانید: به راست، سپس به چپ. شانه‌هایتان را به سمت گوش‌ها بالا بیندازید. سپس شانه‌ی راست خود را به سمت گوشتان بالا بیندازید، بعد شانه‌ی چپ. در هر حرکت شانه طوری عمل کنید که گویی می‌خواهید گوش‌هایتان را لمس کنید.

بازوهایتان را به بالا و پایین حرکت دهید، منقبض کرده و رها نمایید، سپس دست‌ها و انگشت‌ها. اینکه قفسه سینه، شکم، بالا و پایین کمر را کشیده و شل کنید. حرکات را با کفل، ران، مچ پا، پا و انگشتان پا ادامه دهید. (اگر تمایل داشته باشید می‌توانید عملیات را از انگشتان پا شروع کرده و به پیشانی ختم کنید.) حرکت هرگروه از ماهیچه‌های بدن را که انجام می‌دهید، اطمینان حاصل کنید که مدّت انقباض پنج ثانیه طول کشیده باشد، عضلات را رها کنید و به خودتان بگویید که آرام باش. حس کنید که انقباض از بدن شما خارج می‌شود. به آرامی نفس‌هایی عمیق بکشید و به آرامی نفستان را بیرون دهید. به خودتان اعتماد به نفس بدهید، نفس‌هایی آرام و عمیق بکشید. این کار را چند دقیقه‌یی تکرار کنید. بعد از اتمام ورزش به آهستگی برخیزید.

روزی دو بار این حرکات را تمرین کنید. این کار فقط چند دقیقه طول می‌کشد. حتّا می‌توانید قبل از پرداختن به تغییر تفکّر و هدف، از این روش استفاده کرده و آرامش را به خود بازگردانید. چند هفته پس از انجام

این تمرینات، متوجّه خواهید شد که بدون انقباض ماهیچه‌ها و عضلات کاملاً آرام می‌شوید.

تصوّر کردن و صحبت کردن مثبت با خود را تمرین کنید. در بخش قبل، پیشنهاد کردیم تا تصویرهایی جزئی امّا آرامش‌بخش را برای خود مجسّم کنید تا به کنترل لحظه‌یی خشمتان کمک نماید. تمرین تصویرگری‌های بعدی در توسعه واکنش‌های غیرخشمگینانه‌ی بلندمدّت به شما کمک خواهد کرد.

با انتخاب صحنه‌یی که در گذشته برانگیزاننده‌ی خشم شما بوده آغاز کنید و یا حادثه‌یی که غالباً اتّفاق می‌افتد. همان‌طور که در تصویرسازی تجربه کسب می‌کنید، قادر خواهید بود از عهده‌ی شرایطی قوی‌تر و تحریک‌کننده‌تر نیز برآیید. چشمانتان را ببندید و چندین نفس عمیق بکشید تا کمی آرام‌تر شوید. (شاید تمایل داشته باشید تمرین آرمیدگی و تنفّس عمیقی را که در بالا آمد، انجام دهید.) سپس آن صحنه را با جزئیاتش تصوّر کنید؛ اجازه دهید تا خودتان و دیگران را ببینید و بشنوید.

به محض اینکه احساس کردید در حال خشمگین شدن هستید، عبارتی آرامش‌بخش مثل «سخت نگیر»، «آرام باش» یا هر صحبت دیگری با خود را که به آرامش شما کمک می‌کند، به زبان بیاورید. اگر عبارات آرامش‌بخش به سختی خشم را شما را کنترل می‌کنند، قاطعانه به خود دستور «توقّف» بدهید. بد نیست در حالی که به خود دستور توقّف می‌دهید، چند نفس عمیق بکشید. وقتی موفّق به کنترل خود شدید از چند جمله‌ی آرام‌کننده نیز استفاده کنید. صحنه را چند بار تکرار کنید، با خود حرف بزنید تا آرام‌تر شوید. روی آرام کردن خود، کار کنید، مهم نیست دیگران مشغول انجام چه کاری هستند. این کار را ادامه دهید تا کاملاً آرام شوید.

هرچه بیشتر تمرین کنید و افکار «آرام» را در مقابل افکار «تند» خود توسعه دهید، می‌توانید پس از آرام شدن، افکار آرام خود را نیز وارد کنید. «من نمی‌توانم آن را تحمّل کنم، حتّا اگر دوستش داشته باشم. آن موضوع خیلی مأیوس‌کننده است، امّا فاجعه نیست. من واقعاً می‌خواهم... امّا هیچ دلیلی وجود ندارد که چرا چیترا[1] باید پروژه را کامل کند. فقط به این خاطر که من می‌خواستم آن کار را انجام دهم؟ فکر می‌کنم که او خیلی بد عمل کرده است، امّا انسان بدی نیست.»

تجسّم و خودکاوی مثبت را سه بار در روز و هر بار ده دقیقه تمرین کنید. همزمان با این امر متوجّه خواهید شد که می‌توانید سریعاً خود را آرام نمایید. این تجسّم در کمک به شما و آمادگی برای حوادث آینده جایی که ممکن است شما تمایلی به عصبانی شدن داشته باشید، سودمند خواهد بود.

ما می‌دانیم که برخی افراد به آسانی نمی‌توانند تصاویر را مجسّم کنند. اگر این مشکل شما هم هست، در هنگام عصبانیت روی هر یک از حواس خود که فعّال‌تر است تمرکز کنید: صدا، لامسه، بویایی. اگر به خوبی بر این حواس تمرکز نمایید، به زودی درخواهید یافت که بر هرچه متعادل‌تر کردن خشم شما مؤثّر بوده است. شما همچنین می‌توانید حواس دیگرتان را جایگزین تصوّرات تمرین مجسّم‌سازی کنید تا روشی دیگر در تمرین پاسخ‌های بلندمدّت غیرخشمگینانه به شما ارائه دهد. اطّلاعاتی حسّی که شما در مورد پاسخ بدنتان به خشم به دست می‌آورید، می‌تواند همانند هشدار طوفان عمل کند و به شما بگوید که چه هنگام باید مهارت‌های مدیریت خشم را که با خواندن این کتاب در حال توسعه‌ی آن هستید فرابخوانید.

---

1. Chitra

حال که شما بعضی از استراتژی‌های فوری و بلندمدّت کنترل خشم را آموخته‌اید، برآنیم رویکرد دیگری را نیز به شما معرّفی کنیم، شیوه‌یی ساده و پنج مرحله‌ای که سبب می‌شود تمام حواس و منابع جدید شما برای جلوگیری و سروکارداشتن با طوفان‌های خانوادگی‌تان باَ هم کار کنند. به خواندن کتاب ادامه دهید!

نکات مهم

- ✓ کنترل بلندمدّت خشم به زمان نیاز دارد. با به روی کاغذ درآوردن افکار تند خویش آغاز کنید.
- ✓ مراحل «MADS» را در خود آزمایش کنید (به حدّاقل رساندن قدرت خود، ترسناک دانستن، الزام کردن، شرم‌آور دانستن.)
- ✓ هدف خود از خشمگین شدن در موقعیّتی خاص را بسنجید: کنترل، پیروز شدن، انتقام گرفتن، یا حفاظت از حقوق خود.
- ✓ افکاری «آرام» خلق کنید: شما می‌توانید از عهده‌ی شرایط ناخوشایند برآیید؛ این یک فاجعه نیست؛ خواسته‌های شما دستورات شخصی دیگر نیست.
- ✓ هدف خود را مجدّداً ارزیابی کنید: (به طور مثال: شما می‌توانید خشم خود را کنترل نمایید؛ و نمی‌توانید خشم فردی دیگر را مدیریت کنید.)
- ✓ شرایط را مجدّداً تنظیم کنید: چه روش دیگری برای پرداختن به این مسئله وجود دارد؟
- ✓ به دنبال لطایف و شوخ‌طبعی باشید: احتمالاً نکته‌یی جالب در آن مورد وجود خواهد داشت.
- ✓ آسیب‌ها و اشتباهات گذشته را زنده نکنید؛ موفّقیت‌های گذشته را به خاطر بیاورید.
- ✓ از دیدگاه شخصی دیگر به آن مسئله نگاه کنید.
- ✓ در مورد آن مسئله با شخص سوم یا رهبری معنوی صحبت کنید.
- ✓ هنگام عصبانیت یا استرس، با ورزش تنش‌ها را از خود دور کنید.
- ✓ استفاده از الکل و سایر داروها را به حدّاقل رسانده یا کلاً ترک کنید.
- ✓ لیستی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید، تهیه کنید.
- ✓ نفس عمیق کشیدن، آرمیدگی و تصوّر کردن را تمرین کنید.

بخش پنجم



پنج گام به سوی کمتر خشمگین شدن در زندگی

تا به حال چندین تکنیک کنترل خشم را به شما ارائه کرده‌ایم، از قبیل: روش‌های «لحظه‌ای» (مثل: توقّف، فکر، عمل) برای برآمدن از عهده‌ی خشمی که شما را احاطه کرده است. اینک، پنج مرحله از فرآیند مدیریت خشم را که شما می‌توانید در جهت کاهش خشم در زندگی‌تان استفاده کنید، به بحث خواهیم نشست. شما می‌توانید این گام‌ها را جهت آمادگی در مقابل حوادث برانگیزاننده‌ی خشم در روابطتان بردارید. همچنان که می‌آموزید چه طور از عهده‌ی چنین حوادثی برآیید، متوجّه خواهید شد که هرچه بهتر برای رویارویی با شرایط برانگیزاننده‌ی خشم آماده شده‌اید. خلاصه اینکه، هرچه بیشتر روی خشم خود کار کنید، بیشتر آن را در زندگی‌تان کاهش خواهید داد.

ماهیت این فرایند این است که، به شما کمک کند تا هرچه بیشتر پاسخده و هرچه کمتر واکنشی باشید. واکنش نشان دادن بدون هیچ مکث یا تفکّری ـ بروز رفتاری «اتوماتیک» هنگام پریشانی عاطفی ـ دقیقاً همان چیزی‌ست که به رفتاری مضر و آسیب‌رسان به سوی افرادی که برایتان مهم هستند، منجر می‌شود. به خودتان اجازه دهید تا به جای پاسخ دادن، مکث کرده و چند ثانیه‌یی ـ یا چند دقیقه‌یی ـ را صرف کنند تا شرایط برای تفکّر، ارزیابی و انتخاب مهیّا شود. بدین ترتیب، احتمال برقراری ارتباط مؤثّر و محترمانه با خانواده و دیگر اعضای مهمّ زندگی‌تان را افزایش خواهید داد.

همچنان که پیش می‌رویم و پنج گام این بخش را پشت سر می‌گذاریم، از تکنیک‌هایی که در تغییر تفکّرات، اهداف، احساسات و اعمالتان به شما کمک خواهد کرد، استفاده کنید. روش‌هایی را که فکر می‌کنید بهترین کاربرد را برای شما خواهد داشت، انتخاب کنید. پاسخ‌هایی را که به سؤالات لیست شده در هر یک از این پنج گام ارائه می‌دهید، در دفترچه‌ی خود یادداشت کنید (به نمونه‌یی که در انتهای این بخش آمده مراجعه کنید.)

➢ گام اوّل: شرایط برانگیزاننده‌ی خشم را آزمایش کنید

این سؤالات را از خودتان بپرسید:

○ ۱. «چه اتّفاقی افتاده است؟» شما با چه شرایط یا عامل استرس‌زایی مواجه شده‌اید؟ اشخاص دیگر چه کاری انجام دادند (یا انجام ندادند؟) چه چیزهایی به طور خاص خشم شما را تشدید کردند؟

○ ۲. «من چه‌طور پاسخ دادم؟» شما چه کردید؟ بدن شما چه احساسی داشت و به شما چه گفت؟

○ ۳. «این عمل من چه نتایجی را در پی داشت؟» در نتیجه‌ی پاسخ خشمگینانه‌ی شما چه اتّفاقی افتاد؟

○ ۴. «من چه قدر عصبانی بودم؟» از ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنید.

➢ گام دوم: فرایندهای درونی‌تان را آزمایش کنید

وقت گذاشتن و فکرکردن به آنچه در حال رخ دادن است، گام بسیار مهمّی در هرچه مؤثّرتر بودن در مدیریت خشم شماست. اوّل از همه، با خودتان مهربان باشید. به خودتان یادآوری کنید که عصبانیت یک حسّ طبیعی انسان است و شما حتّا در حال عصبانیت هم شخصی ارزشمند هستید.

در جست‌وجوی افکار «تند» و «MADS»های خود باشید. این چند سؤال را از خود بپرسید:

○ ۱. «من چه‌طور در حال به حدّاقل رساندن قدرت شخصی‌ام هستم؟» آیا می‌گویید: «من نمی‌توانم آن را تحمّل کنم»، یا «من از عهده‌ی آن برنمی‌آیم؟» آیا از خودتان چنین نظریات انفعالی شنیده‌اید: «او شدیداً مرا دیوانه کرد!»

○ ۲. «من چه‌طور این مسئله را ترسناک می‌خوانم؟» آیا شما به خودتان می‌گویید این مسئله چه‌قدر ترسناک، زشت، وحشتناک و فاجعه‌آمیز است؟

○ ۳. «من چه‌طور الزام و ایجاب به کار می‌برم؟» به بررسی «بایدها» و «حتماً‌ها»، یا «همیشه‌ها» و «هرگزهای» خود بپردازید.

○ ۴. «من چه‌طور دیگران را شرم‌زده کرده و سرزنش می‌کنم؟» دقّت کنید که دیگران را چه‌طور با نام‌هایی چون «بی‌ارزش»، «فاسد»، «شخص بد» یا بدتر از اینها خطاب می‌کنید.

به «افکار داغ» خود نگاه کنید، تجربیات عاطفی دردناک گذشته و یا

ارزش‌های نازپرورده‌تان از خود بپرسید: «کدام یک از افکار تند من در شرایط فعّال شده و به تفکّرات خشن و واکنش‌های قوی تبدیل شده است؟»

سپس هدفتان را مورد تأمّل قرار دهید: «من می‌خواستم به چه چیزی برسم؟» سعی کنید متوجّه شوید که درصدد کنترل کردن، پیروز شدن، انتقام گرفتن یا حمایت از حقوق خود بوده‌اید؟ به تفکّر در مورد هر احساس دیگری که ممکن است خشم شما را پوشش دهد، بپردازید: نگرانی، ترس، دستپاچه شدن، ناکامی، تهدید، آسیب، ناتوانی و بی‌کفایتی. از خودتان بپرسید: «غیر از خشم، چه چیز دیگری را در خود حس می‌کنم؟»

➢ گام سوم: مجدداً به شرایط فکرکنید

با افکار «تند» خود بجنگید. از خود بپرسید:

○ ۱. «چه مدرکی وجود دارد که من نمی‌توانم آنچه را اتّفاق افتاده تحمّل کنم؟»

○ ۲. «چه مدرکی وجود دارد که این شرایط زشت، وحشتناک یا فاجعه‌آمیز است؟»

○ ۳. «تنها به این دلیل که من می‌خواهم شرایط آسیب‌رسان متفاوت باشد، چرا باید شرایط متفاوت باشد؟» یا «چرا همیشه (یا هرگز) باید به این شکل خاص باشد، حتّا اگر من واقعاً بخواهم که به این گونه باشد؟»

○ ۴. «چرا عدم پیروی از خواسته‌های من سبب می‌شود که آن شخص، بد، فاسد یا بی‌ارزش باشد؟»

اگر شرایط سبب فعّال شدن افکار تند شما گردید، به ارتباط بین شرایط حاضر و گذشته‌تان و چه‌گونگی منجر شدن آن به تفکّرات تند فکر کنید. بپذیرید که خشم شما وقتی معنا پیدا می‌کند که تجربیات زندگی گذشته‌تان را به شما می‌دهد. به خودتان خاطر نشان کنید که گذشته، گذشته است و این

چالشی جدیداست که به منابع جدید و راه‌حل‌های نو نیزا دارد، و شما به عنوان فردی بالغ می‌توانید منابع درونی مورد نیازتان را پیدا کنید.

به نتایج ممکن هدف خود نگاهی بیندازید. اگر می‌خواهید آن را کنترل کنید، از خود بپرسید: «اگر من سعی کنم آماندا[1] را کنترل نمایم، چه اتّفاقی خواهد افتاد؟» اگر مقصودتان پیروز شدن است، از خود سؤال کنید: «چه اتّفاقی خواهد افتاد اگر من تلاش کنم برنده‌ی این بحث باشم؟» اگر آنچه می‌خواهید نوعی انتقام گرفتن است، از خود بپرسید: «اگر من انتقام بگیرم، چه می‌شود؟» اگر هدف شما حمایت از حقوق خود (یا حقوق شخصی دیگر) است، بپرسید: «خشمگین شدن واقعاً به حفاظت حقوق من (یا حقوق دیگران) کمک خواهد کرد؟ در چه حدّی؟»

➢ گام چهارم: «افکار آرام» و هدفی مثبت خلق کنید

برای ایجاد افکاری آرام، باید روش فکر کردن در مورد شرایط را تغییر دهید و واقعاً به زبان جدیدتان اعتقاد داشته باشید.

سعی کنید بفهمید که هر قدر هم سخت باشد، شما می‌توانید در برابر آنچه با آن روبه‌رو شده‌اید، بایستید. «من آن را دوست ندارم، امّا می‌توانم آن را تحمّل کنم.»

تقاضاهایتان را تغییر داده بایدها یا نبایدها و به آنچه واقعاً هستند، تبدیل کنید: تمایلات قوی، خواسته‌ها یا آرزوها. الزام‌های شما ریشه‌ی افکار تند غیرمنطقی شما هستند. اگر شما الزام نکنید که دیگران باید (یا نباید) به روشی مشخّص عمل کنند، یا اجباری نداشته باشید که مسائل همیشه باید (یا هرگز

---

1. Amanda

نباید) اتّفاق بیفتد، هیچ‌گاه نترسیده و اعلام نخواهید کرد که نمی‌توانید آن را تحمّل کنید، یا آن را سرزنش کرده و خجالت‌آور بدانید. شما می‌توانید چنین چیزی به خود بگویید: «هرگاه من واقعاً چیزی را می‌خواهم، او همان را انجام می‌دهد، پس هیچ دلیلی برای اجبار وجود ندارد.» یا، «در حالی که اگر آن چیز اتّفاق نیفتد، یقیناً بهتر خواهد بود، هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید آن روش باید ثابت شود.»

بدانید آنچه در حال رویارویی با آن هستید ناخوشایند، ناکام‌کننده، یاس آور یا موجب زحمت است، امّا اصلاً یک فاجعه نیست؛ زشت، ترسناک یا وحشتناک نیست. شما می‌توانید جمله‌یی این چنین به خود بگویید: «ناکام‌کننده هست، امّا وحشتناک نیست.»

سرانجام، آن رفتار ـ و نه شخص ـ را رد کنید. بفهمید که آن فرد، احمقی مادرزاد نیست، حتّا اگر فکر کنید این چنین عمل می‌کند! «حتّا اگر من این رفتار را دوست ندارم، Geoff یک انسان است.».

همچنین می‌توانید از بعضی تکنیک‌هایی که در ایجاد افکار آرام مؤثّر هستند، استفاده کنید. تنظیم مجدّد، شوخ‌طبعی، ارجاع به موفّقیّت‌های گذشته (آسیب‌ها یا شکست‌های گذشته را زنده نکنید)، تفکّر راجع به آنچه شخص دیگر در حال تجربه‌ی آن است، در میان گذاشتن مطلب با شخص سوم، حرف زدن با خدا یا منابع معنوی خود، ورزش، تهیه‌ی لیستی از آنچه قصد انجام آن را دارید، تمرین نفس عمیق کشیدن و آرمیدگی، و مجسّم کردن خوبی‌ها.

پس از خَلق افکار آرام‌کننده ممکن است شما هنوز هم مأیوس، رنجیده‌خاطر یا ناکام باشید، امّا دیگر خشمگین نخواهید بود. همان‌طور که دکتر الیس[1]

1. Ellis

معتقد است، «این احساسات منفی امّا سالم (یأس و غیره) به شما کمک می‌کند تا شاد و مؤثّر، بدون ناکامی و درد زندگی کنید. به عبارت دیگر، عواطف منفی ناسالم (همانند عصبانیت بیش از حد) تمایل دارند شما را از رسیدن به بسیاری از اهداف اساسی خود بازدارند.»

شما با تمرین می‌توانید رنجش، یأس، و ناکامی را پشت سر گذارید و یاد بگیرید که خشم خود را به تصمیم تبدیل کنید. همچنین می‌توانید با گفتن این جمله به خود: «من عصبانی بودن را ادامه نخواهم داد. در عوض درصدد همکاری خواهم بود»، خودکاویِ مثبت دیگری را به افکار آرام‌کننده‌ی خود اضافه کنید. این نوع از تفکّر، تصمیم شما را محکم‌تر خواهد کرد.

یک‌بار که تفکّراتی آرام‌کننده خلق کرده‌اید، هدفی مثبت نیز ایجاد کنید. در این‌جا چند سؤال را که می‌توانید بسته به هدف خود از خودتان بپرسید مطرح می‌کنیم:

○ کنترل کردن: «من چه‌طور می‌توانم تمرکز خود از روی کنترل دیگران را به کنترل خشم خودم و شرایط تغییر دهم؟» سعی کنید متوجّه شوید که تلاش در کنترل دیگران، اغلب، جنگی به پا می‌کند. گرچه اکثر افراد تمایلی به کنترل شدن ندارند، استثنائاتی نیز وجود دارد. چون فردی نمی‌خواهد مسئولیت نتایج تصمیمی خاص را به عهده بگیرد، به شما اجازه می‌دهد که او را تحت نظارت خود داشته باشید. سپس، اگر تصمیم اشتباه از کار درآید، حدس بزنید که چه کسی سرزنش می‌شود! وقتی شما روی کنترل خشم خود تمرکز می‌کنید (به خود خاطرنشان می‌کنید که تنها شما می‌توانید خودتان را کنترل نمایید)، شانس بهتری برای همکاری و تعاون دارید. نظارت بر شرایط، متضمّن محدودیت‌هایی‌ست. این محدودیت‌ها هم انتخابی محدود

را پیش روی شخص قرار می‌دهد، بسیار مؤثّرتر از الزامی که شخص به اراده‌اش ارائه می‌کند.

○ پیروز شدن: «من چه طور می‌توانم فقط برای برنده شدن کار کنم؟» به خاطر بیاورید که معمولاً تلاش برای پیروز شدن، تعارض را افزایش می‌دهد. من اغلب سر این موضوع جدال می‌کنم که حق با چه کسی‌ست، و همین نیز خشم را تشدید می‌کند (مگر اینکه آن شخص دوباره تصمیم بگیرد، برای اجتناب از مسئولیت‌پذیری به شما اجازه دهد که پیروز شوید.) کار کردن برای پیروزی به هر یک از «طرفین» کمک می‌نماید تا احساس کنند نقشی در راه‌حل داشته‌اند.

○ انتقام گرفتم: «من چه باید بکنم تا همه‌چیز به جای انتقام‌آمیز بودن منصفانه باشد؟» بدانید که هرگز نمی‌توانید واقعاً «انتقام بگیرید.» انتقام، انتقام را برمی‌انگیزد. ممکن است فکر کنید همه آنها را به دست آورده‌اید، امّا وقتی کمترین انتظاری از آن دارید، تماشا کنید! منصفانه کار کردن به هر دوی شما شما و رقیب شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته و به تصمیم خود تعهّد داشته باشند.

○ حفاظت از حقوق: «چه راه‌های دیگری غیر از خشمگین شدن برای حفاظت از حقوق من وجود دارد؟» شاید استفاده از عصبانیت در مقابل برخی افراد سبب حفظ حقوق شما (یا شخص دیگر) شود، امّا همیشه چنین نیست، تنها شما می‌دانید خشمگین شدن شانسی مؤثّر هست یا نه. بیان قاطعانه امّا محترمانه‌ی آنچه تمایل به پذیرش آن را دارید و آنچه مایل به پذیرش آن نیستید، غالباً بسیار مؤثّر است.

➢ گام پنجم: رفتاری جدید را انتخاب کرده و آن را ادامه دهید

هنگامی که در نهایت آرامش به سر می‌برید، وقت آن است که تصمیم بگیرید چه کاری می‌خواهید انجام دهید. تمایل دارید چه تغییراتی در رفتارتان رخ

دهد تا روابط شما بهبود یابد؟ آیا لازم است محدودیت‌ها در این‌جا تعریف شوند؟ (در بخش ۱۱ و ۱۲ بحث خواهیم کرد که چه‌گونه محدودیت‌هایی را برای کودکان وضع کنیم.) آیا این وضعیت همان وضعیتی‌ست که نیاز است درباره‌ی آن صحبت شود، یا بهتر است اجازه دهیم تا ادامه پیدا کند؟ اگر تصمیم دارید در مورد آن صحبت کنید، احساسات دیگری را که خشم را همراهی می‌کنند، را روشن کنید (به‌طور مثال: ترس، دستپاچگی، ناکامی، تهدید، آسیب، ناتوانی، بی‌کفایتی.) وجود این عواطف را در خودتان بپذیرید و از خود بپرسید آیا مؤثّرتر نخواهد بود اگر این احساسات را به طرف مقابلتان بیان کنید، یا بهتر است مستقیماً خشم خود را انتقال دهید. وقتی تصمیم گرفته‌اید چه کاری انجام دهید، به آن عمل کنید؛ فقط برای آن «تلاش» نکنید. سعی کردن و عمل کردن یکسان نیستند. «من سعی خواهم کرد» معمولاً به این معناست که، شما متقاعد نشده‌اید که آنچه تصمیم به انجام آن گرفته‌اید، کار خواهد کرد. سعی کردن تعهّدی ضعیف است. مثل این است که اشتباه خود را بیمه کنید. در حالی که شما نمی‌دانید آنچه تصمیم به انجام آن گرفته‌اید شرایط را بهبود خواهد بخشید یا نه. اگر تعهّدی قاطعانه را به کار ببندید، شانس بیشتری برای موفّقیّت خواهید داشت: «من می‌خواهم» به جای «من سعی خواهم کرد» البته شما نمی‌توانید نتیجه را تضمین کنید، امّا می‌توانید قدم‌های مثبتی به سوی آن بردارید.

به طور مثال: اگر شما مصمّم هستید ناله‌های کودکتان را نادیده بگیرید، اصلاً خشمگین نشده و تسلیم نشوید ـ که معمولاً آن را بدتر می‌کند ـ بر تصمیم خود پابرجا باشید. فقط «سعی» نکنید ناله‌های او را نادیده بگیرید، واقعاً از آنها غافل شوید! چه‌طور؟ با عقیده‌یی راسخ، شما می‌توانید به

مسئله‌یی دیگر فکر کنید به لیست خریدتان، فعّالیت مورد علاقه‌تان، یا برنامه‌های آخر هفته‌تان در حالی که فرزند شما در حال فریاد زدن است. تصمیم گرفته و خود را متعهّد کنید که هرگاه بچّه چنین کرد، شما این کار را انجام دهید. این تکنیک را یک هفته آزمایش کنید و ببینید چه اتّفاقی می‌افتد. احتمالاً آه و ناله‌های کودک به جای بهتر شدن بدتر خواهد شد، زیرا کودک عادت کرده است شما با آرامش با او رفتار کرده یا تسلیم شوید و اگر شما هریک از این دو را انجام دهید، کودک شما با موفّقیّت قدرتش را اثبات کرده است. امّا اگر بر آن استوار باشید، فرزند شما به احتمال زیاد آن را رها خواهد کرد، زیرا ناله کردن خیلی نتیجه‌بخش نیست!

مسابقه‌ی «بله، امّا» را اجرا کنید. حتماً این بازی را قبلاً انجام داده‌اید؛ چرا که اکثر مردم با آن آشنا هستند. قوانین بازی بدین شکل است: شما نظریه‌یی را می‌خوانید یا می‌شنوید و فکر می‌کنید که باید آن را انجام دهید، امّا واقعاً تمایلی به انجام آن ندارید. «بسیار خوب، من با پیشنهاد تونی[1] موافقم، امّا...» سپس به بحث با یکدیگر می‌نشینید که چرا این مسئله مؤثّر نیست و فرد را وادار به انجام عمل نمی‌کند. چرا به جای توافق اوّلیه ـ «بله» ـ و سپس لغو آن «امّا» (یا هر مترادف دیگری) این بازی را با خودتان یا شخصی دیگر انجام نمی‌دهید؟ اگر نمی‌خواهید این کار را بکنید، نکنید. وقتی «بله» می‌گویید و بعد هم با «امّا» ادامه می‌دهید، تنها خودتان را احمق فرض کرده‌اید.

➢ کاربرد این پنج گام در عمل

اینک مثالی می‌آوریم که نشان می‌دهد این پنج گام چه گونه به مشکلات عصبانیت شما کمک می‌کند:

1. Toni

خشم جنیفر[1] نسبت به همسرش ریک[2] در حال افزایش است. و اخیراً که جنیفر احساس کرده رفتار ریک نسبت به دختر هشت ساله‌شان بتانی[3] بیش از اندازه خشن بوده، در حال انفجاراست. او گاهی بر سر بتانی فریاد زده و در حضور جنیفر کلماتی تند و تهدیدآمیز را نثار او می‌کند. ریک به تازگی بتانی را به خاطر رفتار نادرستش او را از انجام کارهای عادی روزانه‌اش امتناع کرده، کتک زده بود. جنیفر هم در برابر بتانی ریک را سرزنش کرده بود.

ریک شدیداً احساس خفّت می‌کرد، چراکه همسرش او را تحقیر کرده بود. او در نهایت عصبانیت از اتاق خارج شد. آنها بقیه‌ی روز را با هم صحبت نکردند.

گرچه زن و شوهر هر دو در این تعارض نقش دارند، ما بر نقش جنیفر و چه‌گونگی برخورد او با شرایط تاکید خواهیم کرد و از استراتژی‌های مدیریت خشم که قبلاً به آنها پرداخته‌ایم، استفاده خواهیم کرد.

○ گام اوّل

شرایط برانگیزاننده‌ی خشم را آزمایش کنید: زمانی که جنیفر به حادثه فکر کرد، متوجّه شد که شدّت خشم او زیاد بوده است. او می‌گفت: شدیداً خشمگین شده، همسرش را متّهم کرده و بر سر او فریاد کشیده است.

در حالی که هنوز معتقد بود روش ریک نامؤثّر و مضر بوده، دریافت که واکنش او هم نامؤثّر و مضر بوده است. او متوجّه شد که تصحیح رفتار پدر در حضور دختر سبب افزایش خشم ریک شده و مقاومت او را تشدید کرده بود. پاسخ جنیفر عملاً احتمال تداوم رفتار ریک را افزایش داده و خشم هر دوِ آنها را تشدید کرده بود.

---

1. Jennifer
2. Rick
3. Bethany

○ **گام دوم**

فرایندهای درونی‌تان را آزمایش کنید: جنیفر می‌توانست به خود خاطرنشان کند که، او انسان است و عصبانیتش نیز طبیعی‌ست و نشانه‌ی آن است که او چه قدر از خانواده‌اش مراقبت می‌کند. جنیفر در هنگام مورد آزمایش قرار دادن MADS متوجّه شد که دایماً به خودش می‌گفته که نمی‌تواند رفتار ریک را تحمّل کند و او علّت خشم جنیفر بوده است. او موفّق به تشخیص این امر شده بود که باور و رفتار او، درحقیقت، رفتار ریک را هراسناک کرده و همواره فکر می‌کرده که مبادا با بزرگ‌تر شدن دخترشان اوضاع از این هم بدتر شود. همچنین، جنیفر دریافت که او همیشه در حال الزام، سرزنش کردن و خجالت دادن بوده و اعتقاد داشته که ریک هرگز نباید به این صورت رفتار می‌کرده، او پدری بی‌لیاقت بوده و هیچ‌گاه چیزی یاد نخواهد گرفت! او دریافت که هدفش، تنبیه شوهر خود به خاطر تنبیه خشن دخترشان بوده است.

○ **گام سوم**

مجدّدا به شرایط فکر کنید: جنیفر فهمید که ریک در حقیقت بسیار در یادگیری توانمند بود و مدارک بسیاری هم دالّ بر این مدّعا وجود داشت. او پذیرفت که همسرش آنچه را آموخته انجام می‌هد، همانند پدرش که فردی شدیداً قانونمند بوده است. جنیفر همچنین دریافت که، ریک عمیقاً مراقب دخترشان هست و همین اصول و انضباط ـ گرچه گاهی به سوءتفاهم منجر می‌شود ـ اثبات می‌کرد که او تا چه حد نگران بتانی و پیشرفت اوست. جنیفر در امتحان مجدّد هدف خود، با یک لبخند، توانست ببیند که تنبیه ریک توسّط او خیلی شبیه آن چیزی بود که او در وضع قانون و مقرّرات از سوی ریک برای بتانی با آن مواجه شده بود!

○ **گام چهارم**

«افکاری آرام‌کننده» و هدفی مثبت خلق کنید: جنیفر افکار تند خود و هدف اصلی‌اش را تغییر داده به افکاری آرام و هدفی مثبت تبدیل کرد: «حتّا اگر رفتار ریک را دوست نداشته باشم، رفتار او ترسناک نیست، فقط خیلی تاسّف‌برانگیز است؛ زیرا تشویق‌کننده نیست. ریک از بتانی مراقبت می‌کند، او قادر به یادگیری‌ست، همان‌طور که من هستم. من فقط می‌توانم دیدگاه مادرانه‌ی خودم را کنترل کنم، و نه دیدگاه و عملکرد همسرم را. من خیلی محترمانه افکار و عواطفم را با ریک تقسیم کرده و آنها را الگو قرار خواهم داد. جلساتی درمورد رفتار والدین برگزار خواهم کرد، امّا نه وقتی در تعارض با یکدیگر قرار داریم. اگر هنگام مشاهده‌ی ریک و بتانی خشمگین هستم، با قدم زدن خشمم را فرو می‌نشانم. رفتاری از او را که بیشتر می‌پسندم، بیشتر مورد توجّه قرار خواهم داد. خواندن مطالبی در مورد رفتار والدین با کودکان و شرکت در کلاس‌های خانواده به همراه ریک بسیار مفید خواهد بود.»

جنیفر با تمرکز بر این افکار آرام‌کننده دریافت که، هنوز هم به واسطه‌ی رفتار ریک احساس ناراحتی و ناکامی دارد، امّا دیگر به شدّت خشمگین نبود. او مصمّم شده بود نهایت تلاش خود را بکند تا ریک با او همراه شود.

○ **گام پنجم**

رفتاری جدید را انتخاب کرده و آن را ادامه دهید: جنیفر متوجّه شده که هرچه بیشتر از افکار آرام‌کننده، اهداف و رفتار مثبت خود پیروی می‌کند، ارتباطش با ریک صمیمی‌تر و مثبت‌تر می‌شود. با گذشت زمان، آنها قادر شده بودند بحث‌های معناداری در مورد رفتار والدین داشته باشند و پس از گذشت چند ماه، ریک پذیرفت که به اتّفاق جنیفر در کلاس‌های خانواده شرکت کند. گرچه

شیوه‌های رفتاری متفاوتی را به اجرا می‌گذاشتند، بسیار بیشتر از گذشته همدیگر را پوشش داده و تکمیل می‌کردند.

➢ خشم از خود

در این بخش، خشم را از آن جهت مورد بررسی قرار دادیم که شما درباره‌ی رفتار دیگران چه احساسی دارید. راجع به پذیرش افراد و عدم پذیرش بعضی از رفتارهای آسیب‌رسانشان صحبت کردیم. امّا عصبانیت شما از دست خودتان چه؟ شما هم یک انسان هستید. شما نیز هرگز نمی‌توانید کاملاً خشم خود را از بین ببرید؛ مثل دیگر افراد انسان کاملی نیستید. به علاوه اینکه، خشمگین شدن گاهی ضروری‌ست. امّا اگر خود و دیگران را به عنوان موجوداتی ناکامل بپذیرید و بدانید که الزام کردن بر دیگران ـ و یا خود ـ معمولاً هیچ چیزی جز حسرت را نصیب شما نخواهد کرد، می‌توانید خشمتان را کاهش دهید.

هرگاه احساس کردید از خودتان خشمگین هستید، همان فرایند پنج مرحله‌یی را برای آزمودن عصبانیت خود به کار ببرید.

➢ دفترچه‌ی خشم

اگر زمان بگذارید و پاسخ‌ها و برنامه‌هایتان در این پنج گام را در دفترچه‌تان یادداشت کنید، می‌توانید به گونه‌یی عملی‌تر در اداره‌ی خشم خود نسبت به دیگران و یا خودتان رفتار کنید. یادداشت کردن این موارد این امکان را به شما می‌دهد که، پاسخ‌هایتان را مطالعه کرده و به تفکّرات و تصمیمات جدیدتان عمل کنید. شاید بد نباشد نمودار ذیل را به صورت افقی ترسیم کنید تا بتوانید کلّ فرایند را بر روی یک صفحه ببینید و فضای لازم برای نوشتن را نیز داشته

باشید. و یا از دو صفحه استفاده کنید که ستون‌هایش روبه‌روی همدیگر باشند. همچنین می‌توانید نسخه‌یی از روی آن تهیّه کنید تا هر دفعه مجبور به طرّاحی و ساخت الگویی جدید نباشید.

در این بخش به صحبت در مورد روش‌های مختلف مدیریت خشم پرداختیم، اینکه هنگام پریشانی مسئولیت‌پذیرتر بوده و کمتر واکنش نشان دهیم. هرچه بیشتر تلاش کنید، زمان بیشتری بگذارید و بیشتر به خشم خود بپردازید، نتیجه‌ی بهتری نیز خواهید گرفت. شاید بد نباشد بعضی از مطالب را باز هم بخوانید هنوز مسائل بسیاری درباره‌ی خشم وجود دارد که باید بدانید!

در ادامه به شما خواهیم گفت که چه طور آموخته‌هایتان را در ارتباط با خانواده‌تان به کار ببرید، به شما کمک خواهد کرد که چه طور طوفان خانواده را آرام کنید. به طور مثال: بخش ششم در مورد تشویق صحبت می‌کند؛ مهارتی اساسی در مدیریت و کاهش خشم.

دفتر خشم من: پنج گام برای اداره‌ی خشم

مرحله اوّل	شرایط برانگیزاننده‌ی خشم را آزمایش کنید (شامل راه‌اندازها «افکار تند.»)
مرحله دوم	فرایندهای درونی خود را آزمایش کنید («افکار تند» MADS و اهداف.)
مرحله سوم	مجدّداً به شرایط فکر کنید (با افکار و اهداف خود بجنگید.)
مرحله چهارم	«افکاری آرام‌کننده» و هدفی مثبت خلق کنید از تنظیم مجدّد تفکر و شوخ‌طبعی و ... استفاده کنید.
مرحله پنجم	رفتاری جدید را انتخاب کرده و ادامه دهید.

□

نکات مهم

- ✓ گام اوّل: شرایط برانگیزاننده‌ی خشم را بیازمایید: چه اتّفاقی افتاده است؟ شما چه طور به آن پاسخ دادید؟ نتایج این عمل چه بودند؟ شما چه‌قدر خشمگین بودید؟
- ✓ گام دوم: فرایندهای درونی‌تان را آزمایش کنید: MADS شما چه طور قدرت شخصی‌تان را متعادل می‌کنید؟ چه طور موضوع را ترسناک می‌دانید؟ چه گونه مسائل مختلف را الزام می‌کنید؟ چه طور دیگران را سرزنش کرده و خجالت‌آور می‌خوانید؟
- ✓ گام سوم: مجدّداً شرایط را ارزیابی کنید. واقعاً صحّت دارد که نمی‌توانید آن را تحمّل کنید؟ این یک فاجعه است؟ حتماً باید به گونه‌یی متفاوت باشد؟ آن شخص بد، فاسد و بی‌ارزش است؟
- ✓ گام چهارم: «افکاری آرام‌کننده» و هدفی مثبت خلق کنید. شما می‌توانید آن را تحمّل کنید. ناکام‌کننده هست، امّا وحشتناک نیست. الزام‌های شما واقعاً خواسته‌های شماست.آن شخص، فردی خوب است، حتّا اگر رفتارش خوب نباشد. هدفتان را تغییر دهید تا شرایط و یا خودتان را تحت کنترل خود درآورید، و نه شخص دیگر را. برای پیروزی کار کنید. منصفانه عمل کنید و به دنبال انتقام نباشید. بدون عصبانیت از حقوق خود حفاظت کنید.
- ✓ گام پنجم: تصمیم بگیرید که رفتار خودتان را تغییر دهید. چه تغییراتی انجام خواهید داد تا ارتباطتان را بهبود بخشید؟ به تصمیم خود عمل کنید. فقط سعی در انجام آن نداشته باشید.

بخش ششم



ارتباطات تشویق‌کننده

مهارت‌های اساسی تشویق، ارتباط و حلّ مشکلات، بلوک‌های سازنده‌ی تمام روابط هستند و منابع مهمّی برای جلوگیری کردن، مدیریت، و کاهش شدّت طوفان‌های خانواده فراهم می‌کنند. این بخش بر روی تشویق تمرکز خواهد کرد ـ ویژگی اصلی ارتباطات سالم (در بخش هفت به ارتباط مؤثّر و در بخش هشت به حلّ مشکلات خواهیم پرداخت.) ـ بحث را با عنوان تشویق چیست آغاز می‌کنیم. شاید شما بارها این کلمات را شنیده باشید، امّا مفهوم مورد نظر ما را از آن درک نکرده‌اید.

➢ تشویق چیست؟

تشویق بر مبنای جرئت پایه‌ریزی شده است. وقتی ما تشویق می‌کنیم، بر جرئت بخشیدن به آنهایی که مراقبشان هستیم، تمرکز می‌کنیم. به آنها کمک می‌کنیم تا

خودشان و توانایی‌هایشان را باور کنند. و این به معنای شناخت آن چیزی‌ست که یک نفر می‌تواند انجام دهد و مستقل شدن در انجام آن است. جرئت نیازمند تصمیمی‌ست تا علی‌رغم موانع و خطرات که سبب جهندگی و ارتجاع قدرت درونی به مشقّت می‌شوند به تلاش‌ها و توانایی‌های شما کمک کند.

اصطلاح واضحی برای آنچه ما قصد ارجاع به آن را داریم، «عضله‌ی روانی»ست. وقتی شما دایماً افرادی را که نگرانشان هستید تشویق می‌کنید، به ساخت عضله‌ی روانی، قدرت درونی و ارتجاع آنها کمک می‌کنید. شما در حال آماده‌سازی ایشان در برابر طوفان‌هایی هستید که زندگی در مسیر آنها قرار خواهد گرفت ـ از جمله مسائلی که در خانواده اتّفاق می‌افتد.

تشویق، همچنین، فرایند شکل‌گیری مناعت در خودتان و دیگر اعضای خانواده است، و جرئت لازم مناعت است. برای داشتن مناعتی مثبت باید دیگران و خودتان را پذیرفته و ارزش قایل باشید. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی با احساسی قوی از تعلّق هستیم، و مناعت ما حسّی از احترام متقابل را شامل می‌شود، احترام به مناعت طبع دیگران ـ از جمله خانواده ـ و خودمان. به عبارت دیگر، مناعت سالم، «احترام به دیگران» یا در رابطه با خانواده‌ها، «احترام به خانواده» را شامل می‌شود.

اگر شما تلاش می‌کنید مناعتتان را به هزینه‌ی دیگران بسازید ـ با پایین آوردن دیگران خودتان را بالا ببرید ـ واقعاً مالک آن چیزی هستید که ما «خودبینی» می‌نامیم. خودبینی از مناعت یا احترام به دیگران متفاوت است؛ خودبینی به طور ضمنی بیان می‌کند که شما برای اینکه احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، باید از دیگران بهتر باشید.

خشم سبب دلسرد کردن مناعت در دیگران و خود شما می‌شود. اگر غالباً

خشمگین بوده و بر اعضای خانواده‌تان خشم می‌گیرید، احتمالاً وارد جنگ قدرت‌ها، تلاش برای پیروزی، کنترل کردن یا انتقام گرفتن شده‌اید. جنگ‌های، قدرت حسّ تعاون در خانواده‌ها را کمرنگ می‌کند، به طوری که هریک از اعضا بیشتر به فکر آرزوها و خواسته‌های خویش است، خودبینی و نه درصدد افزایش همکاری یا حرمت بیشتر به خانواده.

حتّا در خانواده‌هایی که پدر و مادر جدا از همدیگر زندگی می‌کنند یا طلاق گرفته‌اند، خشم مداوم و بی‌احترامی یکی از اعضای بیگانه بر بچّه‌ها تأثیر خواهد گذاشت. ممکن است والدین در جنگ زناشویی خود از بچّه‌ها به عنوان طعمه استفاده کنند. واضح است که این امر کودکان را دلسرد کرده و بر منازعات آنها تأثیر خواهد گذاشت (برای به دست آوردن اطّلاعاتی در مورد کاهش خشم در روابط والدینی که از هم جدا شده‌اند، به بخش پانزدهم مراجعه کنید.)

تشویق، از سویی دیگر، این پیام را انتقال می‌دهد که «من شما را باور دارم، از شما قدردانی می‌کنم، شاهد تلاش شما بوده‌ام، هنر و استعدادتان را تحسین می‌کنم، و طرفدار شما هستم.» وقتی عصبانیت و خشم وارد رابطه‌یی شوند، هیچ‌گاه رشد نخواهند کرد و هرگز الگویی رابطه‌یی با فضای تشویق‌آمیز نخواهند شد. همان‌طور که قبلاً در این‌باره بحث کرده‌ایم، ما کنترل خشم خود را از دست نمی‌دهیم آن را به کار می‌اندازیم. خشم احساسی‌ست که به منظور هرچه بیشتر تأثیرگذار بودن در جنگ‌ها و شکست دشمن حاضر از آن استفاده می‌کنیم. وقتی دایماً در رابطه‌یی از تشویق استفاده شود، دیگر هیچ دشمنی حضور نخواهد داشت و جایگاهی هم برای خشم باقی نخواهد ماند.

➢ تشویق و سبک‌های ارتباط

روشی که پدر و مادرها با یکدیگر تعامل دارند و وظیفه‌ی والدینی خود را انجام می‌دهند، تأثیر عظیمی بر فرزندانشان دارد. این ارتباطات قالب ارجاع کودکان ما برای چه گونه رفتار کردن با دیگران را تشکیل می‌دهند. نهایتاً، بچّه‌ها روش تعامل با والدین خود، خواهر و برادرهایشان و هم‌شاگردی‌هایشان را از والدین و دیگر اطرافیان می‌آموزند. کودکان از مشاهده‌ی رفتار و ارتباطات پدر و مادرشان چیزهای بیشتری یاد می‌گیرند تا کلماتی که آنها در تصحیح رفتار بچّه‌ها یا تأثیر گذاشتن بر ایشان استفاده می‌کنند. ضرب‌المثل قدیمی «آنچه را من می‌گویم انجام بده، نه آنچه من انجام می‌دهم» در دنیای ما رو به منسوخ شدن است. امروزه که بچّه‌ها خود را به تصویری از والدینشان تبدیل می‌کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که آنها آنچه را ما انجام می‌دهیم، انجام دهند و نه آنچه ما می‌گوییم.

حتّا در خانواده‌هایی که سطحی از برابری بین والدین وجود دارد، ممکن است والدین شاهد اجرای آن از سوی بچّه‌ها نباشند. کودکان ـ در درک خود از برابری ـ برای تمرّد از فرمان‌های پدر و مادرشان از خشم استفاده می‌کنند.

روابط هرگز بیش از حد پیچیده نشده‌اند. هر ارتباطی از وضع عصر ما تأثیر گرفته است، آنچه که به تغییری بزرگ و ناگهانی در تمام رسومات اجتماعی ما ارجاع دارد: روابط نژادی، محلّ کار، آموزش دولتی، ارتباطات جنسی و خانواده‌ها. این تغییرات ناگهانی و بزرگ، به قوانینی سنّتی از تسلّط / تسلیم منجر شده است؛ آنچه قبلاً همه رسومات اجتماعی و روابط اجتماعی ما را تعریف کرده و در برابر روابط دموکراتیک معتقدین به برابری اجتماعی از خود ضعف نشان داده است. رئیس جمهور یک کشور یا شهروندی عادی، رئیس شرکت یا

کارمند، رنگین‌پوست یا سفیدپوست، زن یا مرد، والدین یا بچّه ـ اینک هر یک از ما در «برابری هویت» عمل می‌کنیم. برابری هویت، نگرشی‌ست که می‌گوید: «بدون توجّه به جایگاهم در ارتباط، من پست نیستم، من ارزشی یکسان دارم، من لیاقت احترام دارم.»

در گذشته، روابط ساده و روشن بودند. درک رسم قدیم و به کار بردن آن آسان بود. هرکس که در جایگاه برتری بود، حقّ تصمیم‌گیری، نظارت و تنبیه داشت. هرکسی که زیردست بود و مقام پایین‌تری داشت، فقط مجاز بود آنچه را از او خواسته‌اند، انجام داده و خود را با شرایط وفق دهد. واضح، ساده و آسان ـ امّا نادرست! کنار آمدن با برابری‌ها نیازمند سنّتی جدید است، سنّتی مرکّب از نگرشی کاملاً جدید به شخص و دیگران، به اضافه‌ی مجموعه‌های تازه‌یی از دانش و مهارت‌ها.

حضور در ارتباطی برابر و دموکراتیک ـ بزرگسال با بزرگسال یا کوچک با بزرگسال ـ نشانگر این امر نیست که همه افراد یکسان هستند. شبیه بودن تعریفی از برابری نیست. دو نفر ـ بالغ یا کودک ـ هیچ گاه یکسان نیستند. هرکس به جهت استعدادها و مسئولیت‌های خویش منحصر به فرد است. برابری، به احترام و شانی برمی‌گردد که هر عضوی از خانواده سزاوار آن است. علاوه بر این، درحالی که هر فردی حقوقی دارد، هیچ‌کس حق ندارد هرچه می‌خواهد انجام دهد. قوانینی در خانواده‌ها و جامعه وجود دارد.

خشم احساسی‌ست که هنگام ارتباط نقش مهمّی دارد. آنهایی که از جایگاه برخوردار بودند، برای حفظ منافع خود از خشم استفاده می‌کردند، یعنی ابزار حفظ قدرت و نظارت. امّا زمان در حال تغییر است. آنهایی که در گذشته مقامی دون داشته‌اند، اینک از حمایت اجتماعی عظیمی برای براندازی فشارها

دارند. خشم به ایشان انرژی می‌دهد تا به گونه‌یی مؤثّر ایستادگی و طغیان کنند، و انتقام بگیرند. این پویایی و برانگیختگی خشم، اغلب ارتباطات امروزی را توصیف می‌کند، مانند: رابطه فرزند و والدین و روابط زوجین. تنش، تعارض، خشم و حتّا خشونت، غالباً از دمدمی مزاج بودن ناشی می‌شود که خود نتیجه‌ی تغییر زمان است.

➢ انقلاب دموکراتیک و روابط زوجین

با وجود اینکه شما در حال یادگیری مطالبی در مورد رفتار متقابل محترمان و اثر آن بر روابط هستید، هیچ تردیدی وجود ندارد که آمار طلاق‌های ما چیزی حدود پنجاه درصد باشد؟ احترام متقابل به ما نشان داده است کلید ارتباطات رضایت‌بخش است.

برای فهم چه گونگی تغییر سریع زمان در ارتباطات دو سویه بین مردان و زنان، فکر می‌کنیم از برگزیده‌یی از مقاله‌ی مجلّه‌یی که در ماه مِی سال ۱۹۵۵ در ماهنامه‌ی خانه‌داری Housekeeping Monthly چاپ شده بود، نقل قول کنیم. عنوان مقاله «راهنمای همسر خوب» است. چهار نکته از سیزده نکته‌ی چه گونه «همسر خوبی» باشیم، در ذیل آمده است:

- ✓ خود را آماده کنید. قبل از ورود همسر به خانه، پانزده دقیقه استراحت نمایید تا شاداب شوید. آرایش خود را تمدید کنید، ربانی به موهایتان بزنید تا آراسته به نظر برسید. او در محلّ کار خود با ده‌ها نفر سروکار داشته و خسته شده است. بشّاش باشید و بکوشید کمی بیشتر نظر او را جلب کنید. روز کاری کسل‌کننده‌ی او به تنوّع نیاز دارد و یکی از وظایف شما مهیّا کردن آن است.

✓ به او گوش دهید. ممکن است شما حرف‌های مهمّ زیادی برای گفتن داشته باشید، امّا هنگام ورود او به خانه زمان مناسبی برای آن نیست. بگذارید اوّل او صحبت کند، به خاطر داشته باشید شاید موضوع صحبت‌های او بسیار مهم‌تر از موضوع حرف‌های شما باشد.
✓ اگر برای صرف شام دیر به خانه آمد یا حتّا تمام شب را بیرون از خانه ماند، شکایت نکنید. این زمان را نیز همانند طول روز بدانید که او در خانه نبوده است.
✓ در مورد کارهایی که انجام داده یا قضاوت او یا تمامیت کارش سؤال نکنید. به خاطر داشته باشید که او رئیس خانه است و خواسته‌هایش را با انصاف و درستی به دست می‌آورد. شما حق ندارید از او داریم سؤال کنید. یک همسر خوب همیشه جایگاه خود را می‌شناسد.

حال به واقعیّت برمی‌گردیم. مسلّماً تنها پادزهر خشم مخرّب، ارتباطی‌ست که بر پایه‌ی احترام متقابل بنا شده باشد. و این امر نیازمند آن است که هریک از ما نگرش، دانش و مهارت‌هایمان را توسعه دهیم تا مشکلات زندگی را با هم حل کنیم، جایی که ارزش ذاتی هر فرد به عنوان انسان در نظر گرفته می‌شود. آلفرد آدلر[1] ـ متفکّر پیشین ـ با ذکر این مطلب نشان داد که سال‌ها پیش این قاعده کلّی را شناخته است:

دو نفر نمی‌توانند زندگی حاصلخیزی با هم داشته باشند، اگر یکی از آنها بخواهد دستور بدهد و فرمانروایی کند و دیگری نیز اطاعت نماید. در شرایط حاضر، بسیاری از مردان و در واقع، بسیاری از زنان متقاعد شده‌اند که قانون گذاشتن و تحکّم، رهبری و ریاست، نقش مردان است. به همین دلیل است که

1. Alfred Adler

زندگی‌های ناشاد بسیاری داریم. هیچ‌کس نمی‌تواند بدون خشم و نزاع جایگاه پایین‌تر خود را تحمّل کند. زن و شوهر باید برابر باشند، وقتی برابر بودند، همیشه راهی برای حلّ مشکلات خود پیدا خواهند کرد.

یکی از مفاهیم مهم مورد توجّه عصر حاضر، اهمیّت قبول مسئولیت رفتار خودمان است. وقتی شما در ارتباطی دوسویه حضور دارید، این الگو را درک خواهید کرد. وقتی به تعارض با شریک خود مواجه می‌شوید، ممکن است بر آنچه که می‌توانید برای تغییر دادن او انجام دهید، تمرکز کنید. این استراتژی غالباً در دنیای دموکراتیک ما اثری متضاد دارد و به مقاومت، بیگانگی و شورش منجر می‌شود. تناوب دموکراتیک این است که، انرژی و تلاش‌هایتان را بر روی تنها چیزی که قادر به تغییر آن هستید، متمرکز کنید. انتخاب‌هایی که راجع به رفتار خودتان دارید، با آزاد کردن تغییر شخص دیگر، با تمرکز بر نقش خود در رابطه و آنچه که می‌توانید برای کمک به آن انجام دهید، انرژی تازه و کاملی به حرکت درمی‌آید، و تغییر واقعی در ارتباط امکان‌پذیر می‌شود.

➢ «قانون طلایی» جدید برای زوج‌ها

یکی از راه‌های فهم این مطلب که چه‌طور رابطه‌ی میان زوجین با گذشت زمان فرومی‌پاشد، به خاطر آوردن اوّلین مرحله‌ی رابطه است. زمانی که این دو شریک برای اوّلین بار یکدیگر را پیدا کردند، از با هم بودنشان لذّت می‌بردند و همه خصوصیاتی را که در همدیگر می‌یافتند، تحسین می‌کردند. به ارتباطات حال حاضر خود یا روابط قلبی‌تان فکر کنید؛ تحسین و تشویق همسرتان چه‌قدر برایتان طبیعی بود، و چه‌قدر تعریف و تمجیدهای او برایتان خوشایند می‌نمود. با گذشت زمان، همین که مسئولیت‌های زندگی،

استرس‌ها، امتحانات و محنت‌ها افزایش می‌یابد، همین که درگیری‌های کار و بچّه‌ها و چالش‌های مالی جای لذّت و شادی ارتباط اوّلیه‌تان را می‌گیرد، چه اتّفاقی برای تشویق می‌افتد؟ اکثر اوقات دلسردی، انتقاد، سرزنش و استهزا و فاصله جایگزین آن می‌شود. پس از مدّتی، زوجین غریبه شده و دشمن همدیگر می‌شوند و این شرایط جایی‌ست که خشم انتشار یافته و ابزاری برای شکست دشمن شما و حفظ فاصله‌تان می‌شود.

بنابراین، اگر شما در رابطه‌یی حضور دارید، این ارتباط را بر همه چیز مقدّم بدارید. همین که استرسِ گسترش یافتن خانواده با گذشت زمان افزایش می‌یابد، همین که کار و بچّه‌ها مرکز زندگی هر یک از زن یا شوهر را به خود اختصاص می‌دهند، و همین که احساساتی چون اکتشاف، سرخوشی، علاقه، لذّت، و قدردانی خیلی کمتر از آغاز زندگی وجود دارد، بسیار حیاتی و ضروری‌ست که شریک خود و رفاه او را در رأس زندگی‌تان قرار دهید. شراکت بزرگ‌ترها اساس هر خانواده‌یی‌ست، و وقتی آنها با همدیگر تفرقه داشته باشند، تنش، تعارض و بیگانگی عمیقاً بر بچّه‌ها تأثیر می‌گذارد. تقدّم رابطه، نیازمند کار و تلاش است، و مثل هر چیز دیگری در زندگی اهمیّت دارد؛ «قانون برداشت» این است که ما آنچه را کاشته‌ایم، برداشت می‌کنیم. همان‌طور که لنون[1] و مک کارتنی[2] در متن ژرف شعر محبوب بیتلز[3] چنین نوشتند: «و در آخر... عشقی که برمی‌گزینیم... همان عشقی‌ست که... خلق می‌کنیم.»

شریک و مشوّق بودن بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی‌ست که اوّل به نظر می‌رسد، بعضی از بزرگسالان درک می‌کنند که وقتی با ملاحظه عمل کرده و از

---

1. Lennon
2. McCartney
3. Beatles

ملاقاتشان تقدیر و حمایت می‌کنند، ارتباطاتشان مستحکم‌تر می‌شود. گرچه این نکته در مورد افرادی که همدیگر را تشویق می‌کنند یا تنش ایجاد کرده و آرامش را سلب می‌نمایند نیز، مشترک است. وقتی چنین اتّفاقی می‌افتد، غیرعمدی بوده و گیج‌کننده است. این مسئله احساساتی چون دودلی و عدم‌اعتماد به یکدیگر و بی‌میلی نسبت به تشویق را موجب می‌شود. در طیّ سال‌هایی که با زوجین در ارتباط بودیم، کشف کرده‌ایم که چه تمایلاتی پشت این مسئله بوده است. بهترین راه برای توضیح این مطلب «اشتباه قانون طلایی»ست.

وقتی می‌گوییم مشوّق شریک خود باشیم، اکثر ما مرتکب اشتباه یکسانی می‌شویم، ما قانون طلایی را به کار می‌بریم... امّا به اشتباه! شاید بپرسید که چه طور ممکن است؟ همه ما می‌دانیم که قانون طلایی ـ «نسبت به دیگران همان رفتاری را داشته باشد که انتظار دارید با شما داشته باشند.» ـ قانونی فوق‌العاده است تا با آن زندگی کنیم. گرچه ممکن است گاه این قانون طلایی به فاجعه تبدیل شود. ممکن است چیزی که برای یک نفر تشویق‌کننده است، اصلاً برای دیگری تشویق‌کننده نباشد. این مثال را ملاحظه کنید:

بیشتر از یک سال از ازدواج پیتر[1] و کارمن[2] می‌گذشت که به مشاوره ازدواج مراجعه کردند. در طول این یک سال که تنها نشانه‌اش نزاع، گمگشتی، تعارض و ـ اینک ـ بیگانگی بود، به زحمت به توافق رسیده بودند که در این جلسات شرکت کنند. علی‌رغم آنچه که هر دوِ آنها به عنوان تلاشی واقعی برای جلب رضایت دیگری توصیف می‌کردند، هریک به این نتیجه رسیده بودند که حتّا بهترین نیّت‌هایشان به تعارض منجر شده بود. هر دوِ آنها مراسم جشن تولّدشان را مثال می‌زدند. وقتی تولّد کارمن رسید، پیتر تصمیم گرفت که

---

1. Peter 2. Carmen

با بیرون بردن او برای شام و اعطای حقّ انتخاب رستوران به او، او را شگفت‌زده کند.

کارمن برای او یک کارت تولّد خرید که رویش جمله‌یی عاشقانه نوشته شده بود. در پایان، کارمن اشک می‌ریخت و کاملاً از جشن تولّدی که پیتر برای او ترتیب داده بود، مأیوس شده بود؛ بدون هیچ قدردانی و تشکّری از پیتر، او را در حالتی از گیجی ترک کرد. تولّد پیتر که شد، کارمن میهمانی غافل‌گیرکننده‌ی باشکوهی به راه انداخت. همه دوستان و خانواده حضور داشتند، با کیک و هدیه‌های فراوان. این برنامه پرخرج و مخارج پیتر را دستپاچه کرده بود و در پایان مراسم وقتی که همه رفته بودند، ابراز تأسّف کرد آنها چه‌طور توانسته‌اند از عهده‌ی چنین مجلس پرهزینه‌یی برآیند.

اینک، پیتر قدردان کارمن نبود. وقتی در مشاوره‌ی این زوج به مرور این مسئله می‌پردازیم، پیش‌زمینه‌های کودکی‌شان پدیدار می‌شود. پیتر چهارمین فرزند از هفت فرزند خانواده‌یی کشاورز بود. زندگی چیزی نبود جز کار سخت و کارهای عادی روزانه برای تمام بچّه‌ها. از نظر اقتصادی، خانواده مجبور بود همه ملاقات‌ها را لغو کند. زمانی که تولّد هر یک از بچّه‌ها می‌رسید، مجاز بود تا کارهای روزانه‌اش را انجام ندهد و البته حق داشت بر مبنای قوانینی خاص غذای تولّدش را انتخاب کند. هیچ هدیه‌یی هم در کار نبود.

برعکس، کارمن در ناحیه‌یی شهری و طبقه‌ی بالا در خانواده‌یی ثروتمند به دنیا آمده بود. او تنها خواهری کوچک‌تر از خودش داشت. روزهای تولّد همانند تعطیلات بود. کارمن فضایی همچون جشن‌های بزرگ را به خاطر می‌آورد: دلقک‌ها، اسب‌سوارها، آتش‌بازی و هدایای بسیار.

در بخش پنجم راجع به «افکار تند» بحث کردیم. تجارب دردناک عاطفی،

کاملاً واضح است که وقتی تولّد کارمن آن‌طور که عادت داشت برگزار نشد، افکار تندش فعّال شدند. صرف هزینه‌های بسیار برای تولّد پیتر هم افکار داغ او را تحریک کرده بود.

لازم است قانون طلایی زوجین بازنویسی شده و چنین گفته شود: «برای شریکم همان کاری را انجام دهم که آرزو دارد آن را برایش انجام دهم.» و یا «تا وقتی که احترام متقابل وجود دارد.» اگر آنچه برای تشویق به کار می‌رود محترمانه نباشد، در بلندمدّت اثری معکوس و دلسردکننده خواهد داشت.

◄ خانواده‌های تک‌سرپرست

اگر شما تنها سرپرست خانواده هستید، ممکن است در رابطه‌یی حضور داشته باشید که همه مسائل بالا کاربرد داشته باشد. اگر ارتباطی دایمی در زندگی‌تان وجود ندارد، ما امیدواریم که شما سیستمی حمایتی از سوی خانواده، دوستان یا سازمان ها داشته باشید و یا بسازید. مسلّماً شما می‌دانید که سرپرستی خانواده به تنهایی یا با مشارکت همسر سابق بسیار دشوار است. اگر شما از رابطه‌یی حمایتگر برخوردار نیستید، زمانی را صرف ساختن این حمایت کنید. وارد شدن به جمع بزرگسالانِ دیگر در ایجاد روابطی تشویق‌کننده به شما کمک خواهد کرد. شما می‌توانید به باشگاه‌ها یا سازمان‌ها ملحق شوید، دوستی‌های پیشین خود را گسترش دهید یا به گروهی حمایت‌کننده بپیوندید. سعی کنید با دیگر سرپرست‌های تنها آشنا شوید و گروهی را تشکیل دهید تا در مراقبت از بچّه‌ها، استفاده از ماشین مشترک، تعیین قرار ملاقات برای بازی، میهمانی‌های بچّه‌ها و دیگر فعّالیت‌های مورد علاقه متقابل با همدیگر سهیم شوید.

➢ روش‌های تشویق‌کننده و دلسردکننده‌ی پدرانه مادرانه

حتّا والدینی که طبق قاعده‌ی کلّی برابری بزرگسالان رفتار می‌کنند، بدین شکل با بچّه‌ها تعامل ندارند. بنابراین، اجازه دهید تا نگاهی به روش‌های پدر و مادرها و چه گونگی تأثیر آنها بر کودکان بیندازیم.

گرچه هیچ یک از والدین به طور کامل از سبکی خاص استفاده نمی‌کنند، این تمایل در هر یک از ما وجود دارد تا به گونه‌یی خاص عمل کنیم و روشی را ترجیح دهیم، هرچند استحکام و درجه‌ی آن از والدینی به والدین دیگر متفاوت است. درک کامل شما از سبک و روش خود و تأثیرات آن بر فرزندانتان می‌تواند در فهم این مطلب که شما به عنوان والدین در چه جایی ضعف دارید و برای تغییر خود از چه الگوهایی می‌توانید استفاده کنید، بسیار سودمند خواهد بود. بعضی از روش‌ها تشویق‌کننده‌اند و بعضی هم دلسردکننده. ما با بحثی معمولی راجع به سبک‌های دلسردکننده‌ی پدر و مادرها آغاز خواهیم کرد.

سبک‌های دلسردکننده‌ی پدر و مادرها. «شیوه‌ی مجبورکننده»، همان تمرکز بر کنترل بچّه‌ها به خاطر «مصلحت خود آنهاست.» والدین اجبارگر نقش رئیس را بازی می‌کنند، دستور می‌دهند، قانون وضع می‌کنند، الزاماتی را تعیین می‌کنند، به رفتارهای مطیع جایزه می‌دهند و رفتارهای سرکش‌گرانه را تنبیه می‌نمایند. مدل این سبک «محدودیت بدون آزادی»ست. والدینی که نسبت به این سبک تمایل دارند، همگی نیّات خیری دارند؛ می‌خواهند مطمئن شوند که فرزندانشان زندگی سودمندی دارند، از دام‌های زندگی اجتناب می‌کنند و از همه آنچه که والدین در طول زمان آموخته‌اند، استفاده کرده و سود می‌برند.

امروزه که بچّه‌ها طبق «برابری هویت» عمل می‌کنند، این سبک به تعارض، نزاع قدرت‌ها و خشم هر دو طرف منجر می‌شود ـ فضایی دلسردکننده برای

هر خانواده. بچّه‌ها به متخصّصینی در انجام ندادن آنچه که والدینشان می‌خواهند آنها انجام دهند، تبدیل می‌شوند و دقیقاً چیزی را انجام می‌دهند که پدر و مادرشان نمی‌خواهند! امّا طعنه‌یی به پدر و مادرهای امروزی که این سبک را به کار می‌برند این است که، آنها در تلاش برای کنترل فرزندانشان، ممکن است کنترل خود را از دست بدهند!

وقتی والدین موفّق به کنترل کودکانشان می‌شوند، دو نتیجه امکان‌پذیر است. اگر بچّه‌ها احساس کنند که شکست خورده‌اند، ممکن است انتقام بگیرند. سپس جنگ انتقام رخ خواهد داد. برای کودکانی که تصمیم به تسلیم در برابر جبر گرفته‌اند، احتمال نتیجه‌ی دیگری وجود دارد: آنها برای همه تصمیم‌گیری‌های خود به والدین تکیه می‌کنند. امّا در سنین جوانی و نوجوانی، این قدرت تغییر کرده و به گروه همسالان منتقل می‌شود و احتمالاً تأثیراتی منفی ـ مثل استفاده از دارو ـ غالب خواهد شد.

سبک «نازپرورده یا اجازه دهنده» بر حفظ آرامش و شاد نگه داشتن بچّه‌ها به واسطه‌ی آزاد گذاشتن آنها (ناز پروردن) و یا اجازه‌ی انجام هر کاری که ایشان را راضی می‌کند (اجازه دادن)، تمرکز دارد. چنین والدینی عاشق فرزندانشان هستند و خیلی خوب در جهت اهدافشان تلاش می‌کنند. مدل این سبک «آزادی بدون محدودیت» است.

والدینی که کودکانی نازپرورده بار می‌آورند، دایماً کارهایی را که خود بچّه‌ها می‌توانند برای خودشان انجام دهند، برای بچّه‌ها انجام می‌دهند. اثر سبک نازپرورده کردن در دنیای مدرن ما می‌تواند غم‌انگیز باشد. وقتی بچّه‌های امروزه، که خودشان را با پدر و مادرانشان برابر می‌دانند نازپرورده می‌شوند، به سرعت به سوی «برتری هویت» حرکت کرده و خود را «پرنس» یا «پرنسس» خانواده می‌دانند و

والدینشان را «پیرو» و خدمتکاران خود! به عبارت دیگر، آنها حسّی قوی از خودبینی به همراه کمی مناعت یا احترام به دیگران را توسعه می‌دهند.

بچّه‌های نازپرورده رشدی طبیعی نخواهند داشت. از آن‌جایی که والدینشان بیش از اندازه در خدمت ایشان هستند، کودکان نازپرورده تمایل دارند رشد نکرده و در کمبود «عضله‌ی روان‌شناسی» باقی بمانند، و واقعاً به قدرت دیگران وابسته هستند. این والدین اکثر اوقات حس می‌کنند که تمام این کارها را انجام داده و خود را توجیه می‌کنند. این الگو، غالباً به تعارض ارتباط، نزاع قدرت و خشم منجر می‌شود، و والدین هم احساس واماندگی، ترس و عدم قدردانی از زحماتشان را دارند.

والدین اجازه‌دهنده هیچ محدودیتی برای فرزندان خود قایل نمی‌شوند و بدین ترتیب، این بچّه‌ها تمایل پیدا می‌کنند تا در هر زمانی هر کاری راکه می‌خواهند انجام دهند. فرزندان والدین اجازه‌دهند، اغلب خیلی کم قاعده‌ی کلّی درونی یا احساس مسئولیت نسبت به دیگران را در خود توسعه می‌دهند. وقتی کوچک‌ترین محدودیتی اجرا شود، این کودکان در برابر آن مقاومت کرده و طغیان می‌کنند، و خشم راکه واکنشی عادی‌ست حربه‌ی خود قرار می‌دهند. به چنین پدر و مادرهایی که خدمتکار فرزندان خود هستند با طعنه می‌توان گفت که، در تلاش برای شاد کردن فرزندان خود، آنها را بدبخت می‌کنند!

نوسان و تردید بین این سبک‌ها، مضاعف کردن یک اشتباه با افزودن موردی دیگر به آن، برای والدین مسئله‌یی عادی‌ست. این امر می‌تواند برای والدینی که بین نازپروردگی و اجبار پس و پیش می‌کنند، رخ دهد.

● **و مثالی از این نوع:**

جسیکا[1] تک سرپرست کالب[2] همیشه برای دختر هفت ساله‌اش متأسّف است،

1. Jessica

چرا که پدرش دایماً به دلیل کار خارج از شهر از خانه دور است. جسیکا سعی می‌کند با نازپروردن او و انجام هر کاری که می‌اندیشد او را خوشحال می‌کند، این کمبود را جبران کند. کالب به طرز فزاینده‌یی خودمختار و زورگو شده است. وقتی آنچه را می‌خواهد به دست نمی‌آورد، خشمگینانه بر مادرش فریاد کشیده و به او زخم زبان می‌زند، و واقعاً او را می‌رنجاند. در این لحظات جسیکا طبیعتاً عصبانی می‌شود و حس می‌کند کنترل کردن و استفاده از تاکتیک‌های کیفری بسیار بجاست.

والدین اجازه‌دهنده و نازپرورانده‌یی مثل جسیکا، که پس از مدّتی متوجّه می‌شوند فرزندشان گستاخ و خودمختار شده و رفتاری نامسئولانه دارد، اغلب تصمیم می‌گیرند که «عکس‌العملی شدید نشان داده» و آنها نیز مجبورکننده شوند. و این اشتباهی بیشتر از تمام اشتباهات است.

مسئله‌یی دیگر وقتی اتّفاق می‌افتد که، یکی از والدین آسان‌گیر و دیگری اجبارکننده باشد. وقتی هم که چنین چیزی رخ دهد، هر کدام از آنها سعی می‌کند هرچه بیشتر در به کاربردن سبک اشتباه خود مبالغه کند.

- **اینک مثالی از جوآن[3] و ماریا[4]:**

جوآن که به وضع سخت‌ترین قوانین تمایل دارد و غالباً به تاکتیک‌های کنترل‌کننده و کیفری متوسّل می‌شود، همیشه نگران است که چه‌قدر همسرش با پسر پنج ساله‌شان ـ توماس ـ مدارا می‌کند و او را آزاد می‌گذارد. در نتیجه، جوآن احساس می‌کند که باید هرچه بیشتر سختگیر باشد تا از لوس شدن و وابسته شدن توماس ممانعت کند. ماریا نیز در مواجهه با رفتار دیکتاتورگونه‌ی

---

2. Caleb
3. Juan
4. Maria

همسرش احساس می‌کند باید از توماس محافظت کرده و آرامش او را تضمین نماید، و بنابراین شدیداً او را آزاد گذاشته و از او حمایت می‌کند.

چنین ترکیبی در بسیاری از خانواده‌ها وجود دارد، به طوری که یکی از پدر یا مادر اساساً اجبارگراست و دیگری نازپرورنده ـ همان طور که در مثال جوآن و ماریا می‌بینیم. وقتی که چنین باشد، افراد سعی می‌کند. هرچه بیشتر در شیوه‌ی خود اغراق نمایند. پدر یا مادر آسانگیر نگران است که شخص مجبورکننده و سختگیر رفتاری بیش از اندازه ظالمانه با فرزندش داشته باشد، بنابراین خود او به سمت نازپروردن بچّه سرازیر می‌شود. پدر یا مادر سختگیر می‌ترسد که شخص آسانگیر راهی بیش از حد راحت و هموار را در برابر کودک پیش بگیرد و او را ضعیف کند، بنابراین تصمیم می‌گیرد هرچه شدیدتر به کنترل او بپردازد. و بدین ترتیب، کودک بدترین نتیجه را از این دو سبک اشتباه دریافت می‌کند.

روش تشویق‌آمیز پدر و مادر. ما نه مدافع نازپروردگی هستیم و نه اجبار. بسیار مهم است که از دام‌های هر دو روش کنترل و اجازه‌دهندگی اجتناب شود. سومین انتخاب، سبک «هدایت محترمانه» است. در این سبک، هم قاطعیّت وجود دارد و هم مهربانی. مدل این روش آزادی در ضمن محدودیت است. این روشی تشویق‌آمیز است، چراکه والدین ـ به عنوان رهبران خانواده ـ هم برای کودک و هم برای خودشان ارزش قایلند. احترام متقابل، قاعده‌ی اصلی هدایت محترمانه است و در تمام تعاملات کودک والدین به کار برده می‌شود. این پدر و مادرها به جای دستور دادن یا تسلیم شدن، انتخاب‌هایی را در پیش روی فرزندانشان قرار می‌دهند. همه چیز به همین راحتی‌ست: وقتی احترام متقابل وجود دارد، از خشم آسیب‌رسان خبری نیست. بنابراین، «هدایت محترمانه» بنیادی‌ترین اصل این کتاب است.

حال که دریافته‌اید ایجاد فضایی تشویق‌آمیز چه‌قدر در ارتباط با همسرتان، شریک، همسر سابق و بچّه‌هایتان مفید است، بر روی مهارت‌هایی تمرکز خواهیم کرد که در محقّق کردن این امر به شما کمک کنند. برای اینکه والدین یا شریکی تشویق‌گر باشیم، داشتن مهارت‌هایی خاص ضروری‌ست.

➢ مهارت‌های تشویق

شخص تشویق‌گر فرد را می‌پذیرد، ایمان و اعتماد به نفس را کم‌کم تزریق می‌کند، به فرد قدرت می‌بخشد، بر نکات مثبت تأکید می‌کند، و مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد.

پذیرش در بخش چهار به بحث در مورد افراد خشمگینی که عمل را از عامل آن جدا نمی‌دانند و فرد متقابل را شرم‌زده کرده و سرزنش می‌کنند پرداختیم. جدا کردن عمل از عامل در تشویق بزرگسالان و کودکان هم امری ضروری‌ست. بدون توجّه به اینکه شخص محبوب شما چه طور رفتار می‌کند، می‌توانید یاد بگیرید که بدون رد کردن شخص، رفتار او را رد کنید. پیام این است: «گرچه من طریقه‌ی رفتار شما را نمی‌پذیرم، هنوز شما را دوست دارم (و به شما احترام می‌گذارم).»

بنابراین، وقتی رفتار فرزند، شریک یا همسر سابقتان شما را آشفته می‌کند، بدانید که فقط رفتار او شما را نگران کرده است، نه آن شخص. وقتی متوجّه می‌شوید که کلّ شخص را مورد اعتراض قرار داده‌اید، خودتان را مجبور کنید تا به نقاط خوب و مثبت شخص نگاه کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا بدانید که قضاوت شما به سمت کردار شخص جهت می‌یابد، نه شخصیت او.

پذیرش، پایه‌ی مهارت تشویق است: اگر شما افراد را آن‌طور که هستند نپذیرید، نه

فقط آن طور که می‌توانند باشند، دیگر مهارت‌های تشویق بی‌فایده خواهد بود. اکثر ما وقتی عمل شخصی را نمی‌پسندیم، آماده‌ی ارائه‌ی نظر یا تفسیر هستیم. ما می‌توانیم با تلاش در نظریه دادن هنگام لذّت از همراهی با کسی، بسیار تشویق‌گر باشیم: «خیلی از اینکه امروز با تو بودم لذّت بردم.»

القای ایمان و اعتماد به نفس: وقتی می‌خواهید شخص را آنچنان که هست بپذیرید ـ علی‌رغم رفتارش ـ شما در جایگاه تزریق اعتماد به نفْس به آن شخص هستید تا به‌گونه‌یی متفاوت عمل کند. به طور مثال: اگر فرزندتان داد و فریاد کرده و قشقرق به پا می‌کند، به جای اینکه او را همراهی کرده و فریاد کنید، می‌توانید خود را کنار کشیده و کودک را تنها بگذارید تا بر فریادهای خود غلبه کند یا می‌توانید از وقت استراحت مثبت که در بخش آینده توضیح خواهم داد، استفاده کنید. بدین شکل، به فرزندتان نشان می‌دهید که با قشقرق به پا کردن، نمی‌تواند شما را زیر نفوذ خود قرار دهد و شما معتقدید که او قادر به کنترل احساساتش هست.

شاید وقتی کودک آرام شد، مناسب باشد تا در مورد احساسات خود و شما صحبت کند. مهارت‌های گوش دادن انعکاسی و «پیام‌های من» می‌توانند مباحثه‌یی مثبت را آسان‌تر کنند.

البته در جست‌وجوی روش‌هایی دیگر برای نشان دادن اعتمادتان باشید. به طور مثال: وقتی شخصی با کاری چالش‌انگیز مواجه می‌شود، می‌توانید بگویید: «این کار واقعاً مشکل به نظر می‌رسد، امّا من مطمئنم که شما از عهده‌ی آن برمی‌آیید.»

تمرکز بر نقاط قوّت: همه ما قدرت‌ها و ضعف‌های خاص خود را داریم. ممکن است ما مستعد انگشت گذاشتن بر نقطه‌ضعف‌های اعضای خانواده‌مان باشیم، تا اینکه بر قدرت آنها تأکید کنیم. اکثر ما خیلی سریع به اشتباهات طرف مقابل

خود اشاره می‌کنیم، مخصوصاً وقتی رفتار شخص موردپسند ما نباشد. تمرکز بر نقاط قوّت، ارتباطات مثبت را افزایش می‌دهد. وقتی عضوی از خانواده ـ کودک یا بزرگ ـ اعتقاد دارد که قادر به کمک کردن و دیگران برای مساعدت‌های او ارزش قایلند، همکاری و تشریک مساعی افزایش می‌یابد.

خود را به پیشاهنگی با استعداد تبدیل کنید. نقاط قدرت هریک از فرزندان، همسر یا حتّا همسر سابقتان را لیست کنید. چه‌طور می‌توانید به اعضای خانواده کمک کنید تا از قدرت خود برای مساعدت خانواده استفاده کنند؟ نظرات خود را در دفترچه‌تان بنویسید.

بعضی قدرت‌ها بدیهی و واضح هستند، بعضی دیگر پنهان. تعدادی از آنها به سادگی مخفی شده‌اند، زیرا ممکن است شما تنها بعد منفی شخصیت فرد را ببینید. تنظیم مجدّد می‌تواند «بعد دیگری» از رفتاری را که شما فکر می‌کنید منفی‌ست، نشان دهد. اگر شما رفتار کودک یا شریکتان را «لجاجت و یکدنگی» می‌دانید، می‌توانید او را «مصمّم» و «مُصِر» بخوانید. مصمّم بودن، روش بسیار مثبت‌تری برای دیدن این رفتار است. بررسی کنید که چه‌طور می‌توانید به شخص کمک کنید تا به گونه‌یی مثبت از قدرتش استفاده کند. در مورد نقاط قوّت شخص نظر دهید: «شما تبحّر خاصّی در مورد کامپیوتر دارید! ممکن است به من نشان دهید که چه‌طور به اینترنت وصل شوم؟»

«به نظر می‌رسد که شما از پخت و پز لذّت می‌برید. ممکن است گاهی در پختن شام به خانواده کمک کنید؟» هرچه بیشتر بر قدرت‌های شخص تمرکز کنید ـ به جای متمرکز شدن بر نقاط ضعف ـ آن شخص قوی‌تر خواهد شد.

تأکید کردن بر نقاط مثبت: شعری قدیمی چنین می‌گوید: «شما باید بر نقاط مثبت تکیه کنید، منفی‌ها را حذف کنید، در را بر مثبت‌ها چفت کنید، و به همراه آقای بینابینی همه چیز را خراب نکنید.» چه‌قدر درست است! هرچه بیشتر بر

نقاط مثبت تأکید شود، نقاط منفی نیز به همان میزان از اهمیّت می‌افتد، هرچه بیشتر افراد احساس کنند که ارزشمند هستند و از آنها قدردانی می‌شود، تمایل بیشتری نیز به همکاری خواهند داشت.

شما می‌توانید به چند روش بر نکات مثبت تأکید کنید: اوّل اینکه، ارائه‌ی نظرات منفی به فرزند یا شریکتان را متوقّف کنید. از روش‌های مثبتی که در این کتاب برای مخاطب قرار دادن مشکلات یاد گرفته‌اید، استفاده کنید. از قبیل: آزمایش کردن عقاید و رفتار خشمگینانه‌ی خود، خلاص شدن از دست. MADS از مهارت‌های ارتباط مثبت و حلّ مشکلات استفاده کنید و با رفتاری محترمانه کودکان خود را منضبط سازید. در ادامه‌ی کتاب، مطالبی را در مورد این مهارت‌ها به شما آموزش خواهیم داد.

دوم اینکه، اشتباهات را همچون فرصت‌هایی برای یادگیری تلقّی کنید. هر کسی اشتباه می‌کند. هیچ دلیلی وجود ندارد که بر خطاهای آنها تمرکز کنید، مگر اینکه بخواهید ایشان را دلسرد کنید. بر تلاش و پیشرفت متمرکز شوید. هیچ یک از ما «محصولات تمام شده‌یی» نیستیم، و پیشرفت و توسعه کار دشوار است، مگر اینکه راه پیشرفت شناسایی شود. بنابراین، بـه تـلاش‌های اشخاص محبوب خود توجّه کنید. به اصلاحات و پیشرفت‌هایی که می‌بینید، اشاره نمایید: «شما واقعاً برای آن زحمت کشیده‌اید.» ببینید که چه مسافتی را طی کرده‌اید. «شما پیشرفتی حقیقی داشته‌اید.»

پذیرش اشتباهات خودتان و دیگران آنچه را دکتر رادولف دریکورس[1] «شجاعت ناکامل بودن» نامید، منعکس می‌کند. از آن‌جایی که همه ما موجوداتی ناکامل هستیم، به منظور پذیرش خودمان، باید نقصان خود را بپذیریم، و همین

1. Radolf Dreikurs

امر نیازمند شجاعت است. هرچه بیشتر شما اعضای خانواده‌تان و خودتان را علی‌رغم اشتباهات بپذیرید، بیشتر به افزایش شجاعت کمک خواهید کرد.

افزایش مسئولیت‌پذیری: وقتی اعضای خانواده مسئولیت‌هایی را که قادر به انجام آن هستند بپذیرند، خانواده خیلی روان‌تر حرکت می‌کند (نه شدیداً طوفانی!) و خشم کمتری در ارتباطات وجود خواهد داشت. حتّا خردسالان هم می‌توانند مسئولیت‌های مشخّصی را بپذیرند، از قبیل: یادگیری چه‌گونه لباس پوشیدن، کمک در چیدن و تمیز کردن میز، آویزان کردن لباس‌هایشان به قلّاب‌های کوتاه، انتخاب موادّ صبحانه، و اینکه وقتی حادثه‌یی پیش می‌آید، نهایت سعی خود را کرده و تکّه‌های کاغذ یا خرده‌های چوب را جمع‌آوری کنند.

بچّه‌ها که بزرگ‌تر می‌شوند، قادر به پذیرش مسئولیت‌های بیشتری هستند، مانند: یادگیری استفاده از ساعت و تنظیم آن برای بیدار شدن از خواب و آماده شدن برای مدرسه، درست کردن ناهار خود، تصمیم برای چه‌گونه گذراندن اوقات فراغت و فوق‌العاده‌ی خود، و مشارکت درکارهای عادی و روزانه‌ی خانواده. همزمان با بزرگ شدن بچّه‌ها «کارهای عادی و روزانه‌ی خانواده» باید با ابتکاراتی همراه باشد. ببینید که چه کارهایی باید انجام شود، و بدون اینکه از شما تقاضا شود آن را انجام دهید. می‌توان مبلغی را برای لباس به نوجوانان داده و اجازه‌ی خرید را نیز به ایشان داد. می‌توان پس از اینکه رانندگی را آموختند، با پیغام‌ها و پیام‌های خانواده به ایشان کمک کرد و بالاخره اینکه هرکسی نیاز دارد تا پخت و پز را یاد بگیرد!

پدر و مادرها نیز می‌توانند در مسئولیت‌ها مشارکت داشته باشند. چه کسی می‌گوید که آشپزی فقط وظیفه‌ی زنان است یا مردان (یا بچّه‌ها) همیشه باید زباله‌ها را به بیرون ببرند؟ در این دنیای پرمشغله، وقتی در بسیاری از

خانواده‌ها پدر و مادر هر دو بیرون از خانه کار می‌کنند، بسیار مهم است که هر دو نفر در مسئولیت‌های خانوادگی مشارکت کنند.

وقتی اعضای خانواده جدّاً دست به کار می‌شوند، واقعاً احساس خوبی دارند که قادر به کمک کردن هستند. کمک کردن و سهیم شدن، سبب احترام به دیگران و مناعت و ایجاد عضله‌ی روان‌شناسی می‌شود. زمانی که کودکان یا شریکتان مشارکت می‌کنند، شما می‌توانید با نشان دادن قدردانی خود آنها را تشویق کنید: «از کمک شما متشکّرم. وقتی همه با هم کار می‌کنند، همه چیز به خوبی پیش می‌رود.»

برخی فکر می‌کنند تشویق مترادف دیگری برای ستایش است، امّا تفاوت بسیاری بین این دو وجود دارد، که بعداً خواهید داد.

➢ تفاوت بین ستایش و تشویق

تشویق بر پذیرش افراد ـ همان‌گونه که هستند و افزایش مناعت و احترام به دیگران با تأکید بر نقاط مثبت ـ تمرکز می‌کند. همچنین، تشویق برای زمانی‌ست که کودک یا فردی بالغ موفّق نمی‌شود. امّا ستایش، نوعی جایزه است و براساس تکمیل و استاندارد بودن کار اعطا می‌شود. تشویق یک هدیه است، آزادانه به فرد اعطا می‌شود؛ ستایش را باید کسب کرد.

چون ستایش بر حسب کمال و فضیلت تعیین می‌شود، واقعاً می‌تواند دلسرد کننده باشد. اگر تلاش می‌کنید، امّا موفّق نمی‌شوید، فقط شکست نخورده‌اید، بلکه عاجز شده‌اید! ستایش عمل و عامل را برابر می‌کند. شما وقتی ارزشمند هستید که به استانداردهای لازم دست پیدا کنید.

تصدیق و شناسایی کمال و فضیلت همان قدر مهم است که تأیید و شناخت تلاش و پیشرفت. ما همیشه در کوشش خود موفّق نمی‌شویم، امّا اگر تلاش‌هایمان نادیده گرفته شوند، ممکن است تسلیم شویم.

● بعضی از لغات تشویقی

در متن، چندین مثال از روش‌های تشویق زبانی را ارائه کردیم. این نمودار هم تعدادی دیگر از لغات تشویق‌کننده را معرّفی خواهد کرد.

بعضی از لغات تشویقی

● پذیرش

«چه احساسی در مورد تلاش خود دارید؟»
«من از اینکه با هم به سینما رفتیم لذّت بردم.»
«من شما را دوست دارم.» (بدون هیچ قید و شرطی!)

● تزریق باور و اعتماد به نفس

«من به شما ایمان دارم.»
«با شناختی که از شما دارم، مطمئنم که قادر به انجام این کار هستید.»
«من به قضاوت شما اعتماد دارم.»

● تأکید بر نقاط مثبت

«شما اشتباهاتی داشته‌ای، امّا نگاه کن چه تعداد از آنها را درست انجام داده‌ای.»
«شما در حال پیشرفت هستید. دفعه‌ی قبل کارت C داشتید؛ این بار کارت B را به خود اختصاص داده‌اید!»
«می‌بینم که از نتایج به دست آمده ناراحت هستید.»
«فکر می‌کنید چه کاری می‌توانید انجام دهید تا آن را به آنچه که می‌خواهید تبدیل کنید؟»

● تکیه بر نقاط قوّت

«شما استعداد نقّاشی دارید. ممکن است به جانی Johnny در انجام پروژه‌اش کمک کنید؟»
«من نمی‌توانم این میز را حرکت دهم. می‌توانم خواهش کنم کمی در جابه‌جایی آن به من کمک کنید؟»
«اصرار شما باعث شد آن شغل را به دست آورید.»

● افزایش مسئولیت

«من تصمیم دارم قبل از رسیدن مهمان‌ها کلّ خانه را تمیز کنم. من واقعاً به کمک شما احتیاج دارم.»

«از بابت تمیز کردن شیشه‌ی جلو ماشین از شما ممنونم. واقعاً به سریع‌تر حرکت کردن ما در جاده کمک کرد.»
«واقعاً از شما متشکرم که بدون اینکه از شما تقاضا کنم ماشین ظرفشویی را خالی کردید.»

به جای ستودن افراد با لغاتی مثل: «آفرین»، «عالی‌ست»، «فوق‌العاده است»، «من به شما افتخار می‌کنم»، اعضای خانواده‌تان را با تمرکز بر چه‌گونگی احساس آنها هنگام تکمل چیزی تشویق کنید. شما می‌توانید چنین چیزی بگویید: «شما باید واقعاً از انجام آن خوشحال باشید»، یا «شرط می‌بندم که از انجام آن به خود افتخار کنید.» چنین رفتاری خیلی بیشتر تشویق‌آمیز خواهد بود. تحریک خودسنجی کوشش‌های فرد، به جای تحمیل قضاوت‌های خارجی. به علاوه اینکه، این امر با فراهم کردن زبانی درونی برای توسعه‌ی مناعت خودشان به اعضای خانواده کمک می‌کند. «آفرین‌ها»، «عالی‌ها» و «فوق‌العاده‌ها» کلماتی هستند که در مورد ارزش کار قضاوت می‌کنند و به سمت پرورش «خودبینی» یا حسّ برتری متمایل هستند.

قضاوت در مورد کار افراد با کلماتی چون «آفرین‌ها» می‌تواند دلسرد کننده باشد. امّا چرا؟ زیرا باید دید آنهایی که آن امتیاز خاص را به دست نیاورده و این لغات تحسین‌برانگیز را به خود اختصاص نداده‌اند، چه فکری خواهند کرد؟ «یعنی من خوب نیستم؛ نتیجه می‌گیریم که من بد هستم؟»

برخی کودکان و بزرگسالان اعتقاد دارند که ایشان ارزش ستایش شدن را دارند، و ممکن است وقتی کاری ستودنی انجام دهند و شخص ستایشگر آنها را ارزشمند دانسته و بستاید، دلسردتر شوند. وقتی شخصی معتقد است که ارزش ستایش شدن را ندارد، ممکن است مجبور شود کمبود ارزش خود را

ثابت کند. شاید آن فرد باور داشته باشد اگر طبق استانداردهای شخص ستایشگر عمل نکند، شخصی بی‌ارزش است. حتّا به جای اینکه بعد از ستوده شدن رفتارش بهبود یابد، بدتر می‌شود.

همچنین، بدانید که ستایش هم همانند جایزه و تنبیه، تلاشی‌ست برای کنترل فرد. «من رئیس هستم. شما آنچه را که من از شما می‌خواهم، انجام خواهید داد و در مقابل آن به شما جایزه خواهم داد. من به شما خواهم گفت که چه‌قدر خوب هستید.» و البته شاید شخص آنچه را که رئیس می‌خواهد انجام ندهد. خوب است بدانید که کودکان و بزرگسالانی که در حالت عصبانیت هستند، غالباً ستایش، تلاش‌های کنترل‌کننده یا والدین و شریکشان را رد می‌کنند. ممکن است ستایش حتّا شورش‌های بعدی را نیز باعث شود.

نمودار ذیل تفاوت‌های ستایش و تشویق را نشان می‌دهد.

تشویق				ستایش			
پیام فرستاده‌شده	مثال	پیام دریافتی	نتایج احتمالی	پیام فرستاده‌شده	مثال	پیام دریافتی	نتایج احتمالی
«من به توانایی شما اعتماد دارم.»	شما می‌توانید آن را انجام دهید.	«به من اعتماد شده است.»	تمایل به تلاش کسب اعتماد به نفس.	«من رئیس هستم.»	این روش، روشی درست برای انجام آن کار است.	«رفتارمن فقط زمانی درست است که اطاعت کنم.»	سنجش ارزش توسّط مطابقت و یا طغیان‌ها
«شما می‌توانید از خودتان خشنود باشید.»	شرط می‌بندم که شما به خودتان افتخار خواهید کرد.	«مهم است که من درمورد خودم و تلاشم چه‌طور فکر می‌کنم.»	ارزیابی پیشرفت خود. تصمیم‌گیری برای خود.	«شما باید مرا خشنود سازید.»	من به شما افتخار می‌کنم!	«من فقط زمانی خوش هستم که دیگران را خشنود کنم.» (خشنود کنم یا هلاک	سنجش ارزش به واسطه‌ی چه گونگی خشنود ساختن دیگران. تقبیح ترس‌ها.
تلاش‌ها و پیشرفت‌های شما مهم هستند.	شما سخت تلاش می‌کنید و در حال پیشرفت هستید.	تلاش‌ها و پیشرفت من ارزشمند هستند. لازم نیست که من شخص کاملی باشم.	پذیرش تلاش‌های خود و دیگران. اصرار و ابرام بیشتر.	شما باید کارها را به خوبی انجام دهید.	شما بهتر از این هم می‌توانید کارتان را انجام دهید.	ارزش من بستگی دارد به رسیدن به انتظارات شما.	توسعه‌ی توقّعات غیر واقع‌گرایانه، تلاش بی‌حد برای تکامل و ترس از شکست

تشویق				ستایش			
پیام فرستاده‌شده	مثال	پیام دریافتی	نتایج احتمالی	پیام فرستاده‌شده	مثال	پیام دریافتی	نتایج احتمالی
قدرت‌ها و کمک‌های شما بسیار مؤثر هستند	شما با ... به گروه خود کمک کردید.	من با ارزش بوده و دیگران از من قدردانی می‌کنند.	استفاده از قدرت برای کمک به دیگران و نه فقط برای منفعت شخصی	شما باید بهتر از دیگران باشید.	شما بهترین فرد گروه بودید.	ارزش من بستگی دارد به اینکه بهترین باشم یا حداقل کارم را بهتر انجام دهم.	اگر بخواهم در راس باشم، باید سخت رقابت کرده و تلاش کنم.

بنابراین، آنچه من می‌گویم و چه طور گفتن آن می‌تواند تشویق‌کننده و یا دلسرد کننده باشد. همه اینها درست است، امّا تشویق، چیزی بیشتر از کلمات است، یک نگرش است.

⮜ نگرش تشویق‌کننده

ما قبلاً در مورد مهارت‌های تشویق و اینکه چه‌طور می‌توانید با آنچه به اعضای خانواده‌تان می‌گویید، مشوّق آنها باشید، بحث کردیم. همچنین می‌خواهیم مؤکّداً بیان کنیم که همه تشویق‌ها زبانی نیستند. به طور مثال: ساکت ماندن هنگامی که شما در حال نصیحت یا انتقاد هستید، می‌تواند تشویق‌کننده باشد. و بالآخره اینکه، «شما حق دارید که ساکت بمانید.» اجازه دادن به بزرگسالان یا بچّه‌ها تا علی‌رغم مشکلات موجود، بدون دخالت شما کاری را که می‌توانند اداره کنند، نشان‌دهنده‌ی ایمان شما به آنهاست. اگر آنها تقاضای کمک کردند، ایشان را به فکر کردن تشویق کنید یا پیشنهاداتی ارائه کنید، بدون اینکه بگویید چه کاری انجام دهند: «فکر می‌کنید اگر به او می‌گفتید که چه احساسی دارید، چه اتّفاقی می‌افتاد؟»

تشویق خاموش مواردی از قبیل در آغوش گرفتن، بوسیدن، چشمک یا

لبخند زدن را شامل می‌شود. این اعمال از آن جهت تشویق‌کننده هستند که نشان می‌دهند شما آن شخص را دوست داشته و پذیرفته‌اید.

خلاصه اینکه، وقتی شما نگرشی تشویق‌کننده دارید، به خانواده‌تان اعتقاد داشته و آنها را تصدیق می‌کنید. اگر شما می‌خواهید ارتباطاتی مثبت برقرار کرده و همکاری را ترویج دهید، تشویق باید زمینه‌ی هر چیزی باشد که شما با اعضای خانواده‌تان انجام می‌دهید.

➢ خود تشویقی

تا به حال تمرکز ما بر چه‌گونه تشویق کردن دیگران بوده است. امّا در مورد شما چه‌طور؟ شما نمی‌توانید آنچه را که ندارید، ببخشید، بنابراین بسیار مهم است که یاد بگیرید خودتان را تشویق کنید. وقتی شما خودتان را همان‌طور که هستید می‌پذیرید، مناعت خود و احترام به دیگران را پایه‌ریزی می‌کنید. شما متوجّه می‌شوید که می‌توانید پیشرفت کنید ـ همه ما می‌توانیم ـ امّا این امر ارزش شما به عنوان انسان را تکذیب نمی‌کند.

بر کارهای مثبتی که شما به عنوان والدین، شریک (یا همسر سابق شخصی) انجام می‌دهید، دقّت کنید. چه‌طور می‌توانید این مثبت‌گرایی و قطعیت را افزایش دهید؟ در هر موردی که احساس می‌کنید نیاز به پیشرفت دارید، برنامه‌ریزی کنید و آن را در دفترچه‌ی خود یادداشت نمایید.

برای تلاش‌ها و پیشرفت‌های خود مهلت تعیین کنید. صبر نکنید تا وقتی به هدفتان رسیدید پیشرفت خود را تعیین نمایید.

برای تشویق خود از شوخ‌طبعی استفاده کنید. همان طور که مامک لوگان[1] ـ

1. Mac Logan

رئیس اداره‌ی تجارتی بزرگ در اسکاتلند به افراد خود می‌گوید: «خیلی جدّی نباشید، دیگر هیچ‌کس چنین نیست!» هرچه بیشتر شما آسوده باشید و بخندید، بیشتر حس خواهید کرد که انسان بوده و کمتر دلسرد خواهید شد. شما الگوی خوبی برای اعضای خانواده‌تان نیز خواهید بود.

به خودتان و به توانایی‌تان اعتقاد داشته باشید. اگر شما خودتان را باور نداشته باشید، چه کسی به شما ایمان خواهد داشت؟ اعتما به نفس و ایمان داشتن به خود تنها روش برای تغییر کردن شماست.

با کسانی غیر از اعضای خانواده تعامل برقرار کنید. اگر ارزش خود را فقط در حدّ والدین یا همسر بدانید، تمام زندگی‌تان را صرف خانواده خواهید کرد و فرصت رشد به عنوان یک شخص را از دست خواهید داد. قسمتی از وقتتان را با دوستانتان بگذارنید، به باشگاه‌ها ملحق گردید یا داوطلب انجام کاری در جامعه شوید. در کلاس‌های آموزشی خانواده شرکت کنید تا مهارت‌های بیشتری را برای آرام کردن طوفان خانواده کسب نمایید.

فکر می‌کنید به حمایت بیشتری نیاز دارید؟ اگر مسائل به سختی پیش می‌رود، از مشاوره‌ی شخصی یا خانوادگی طلب یاری کنید. ضمناً در جست و جوی مشاور و مشورت بودن، از علایم قوّت شخص است، نه ضعف او. این امر بدین معناست که شما محدودیت‌های خود را شناخته‌اید و در حال به عمل در آوردن آنها هستید.

ما در این بخش راجع به مهارت‌های تشویق صحبت کردیم. شاید یاد گرفته‌اید که چه طور علی‌رغم رفتار غیرقابل قبول اشخاص، خود آنها را بپذیرید، به ایشان اعتماد به نفس تزریق کنید، بر نقاط قوّت و مثبت آنها تکیه کنید، و مسئولیت‌پذیری را افزایش دهید. ما بحث کردیم که زوجین چه‌گونه

تمرین «مشوّق شخصی من»

تمرین ذیل به شما کمک می‌کند تا هرچه را در این بخش آموخته‌اید برای خودتان و اعضای خانواده‌تان سهل‌الوصول کرده و به کار ببندید.

۱. به شخصی در حال یا گذشته فکر کنید که به طور خاص مشوّق شما بوده یاهست.

۲. در دفترچه‌ی خود سه یا پنج مورد خاص را که آن شخص گفته است یا در ایجاد حسّ تشویق برای کمک به شما انجام داده است، یادداشت کنید.

۳. شما از بودن در کنار چنین فردی چه احساسی دارید (یا داشتید)؟ پاسخ‌هایتان را در دفترچه مکتوب کنید.

۴. لیستی از کارهایی را که می‌توانید به عمل درآورید و مثال مشوّق شخصی خودتان را برای تشویق خود به عنوان پدر یا مادر، و به منظور تشویق اعضای خانواده تهیه کنید.

۵. اعمال تشویق‌کننده‌ی خود را از همین حالا شروع کنید!

می‌توانند همدیگر را تشویق کرده و شما چه طور می‌توانید بچّه‌ها و خودتان را تشویق کنید. هرچه بیشتر تشویقگر باشید، کمتر خشمگین خواهید بود. حتّا می‌توانید بگویید که هرچه خانواده‌ها بیشتر بر اصول تشویق پایدار باشد، خانواده‌یی آرام‌تر خواهد بود.

ارتباط، بسیاری از مشکلات موجود بین افراد از جمله بخش کثیری از طوفان‌های خانواده را سرزنش می‌کند. چه کسی نمی‌خواهد یاد بگیرد که چه‌طور با افرادی که برایش مهم هستند ارتباطی بهتر برقرار کند؟ بخش بعد این فرصت را به شما می‌دهد تا مهارت‌های جدیدی را بیاموزید که چه‌طور به همدیگر اجازه دهید تا از احساسات شما آگاه شوند. شما روش‌هایی تشویق‌آمیز را خواهید آموخت تا خشم و دیگر احساساتی راکه تجربه می‌کنید، فاش کند و یاد خواهید گرفت که چه گونه نشان دهید عواطف دیگران را درک کرده‌اید.

نکات مهم

- ✓ تشویق به معنای خلق شجاعت و مناعت در خودتان و دیگر اعضای خانواده‌تان است.
- ✓ تشویق می‌گوید «من شما را باور دارم، من شما را تحسین می‌کنم، من شاهد تلاش شما بوده‌ام، من کمال و فضیلت شما را بزرگ می‌دارم، و من حامی شما هستم.»
- ✓ اگر دایماً بر اعضای خانواده‌ی خود خشم می‌گیرید، احتمالاً وارد نزاع قدرت، سعی برای پیروز شدن، کنترل کردن یا انتقام گرفتن شده‌اید.
- ✓ آزاد اندیشی جدید، ارتباطات و رسومات اجتماعی را به «برابری هویت» تغییر داده است. به طوری که هرکس می‌تواند بگوید «من زیردست نیستم، من ارزش یکسانی دارم، من شایسته‌ی احترام هستم.»
- ✓ تغییر واقعی در روابط وقتی امکان‌پذیر می‌شود که هرکسی مجاز به تلاش برای تغییر دیگری باشد، و تمرکزش را متوجّه نقش خود و کمک‌هایی که می‌تواند انجام دهد، کند.
- ✓ یک «قانون طلایی» جدید برای زوج‌ها: «باید آن چنان نسبت به شریک خودم رفتار کنم که او آرزویش را دارد» (در حالی که احترام متقابل هم رعایت می‌شود.)
- ✓ سبک دلسردکننده پدر و مادر ۱: روش اجبارکننده. کنترل بچّه‌ها چون به نفع آنهاست. مدل این سبک «محدودیت در آزادی»ست.
- ✓ سبک دلسردکننده پدر و مادر ۲: روش به نازپروراندن یا اجازه‌دهنده یا نازپرورده کردن بچّه‌ها سبب راحتی و شادی آنها را فراهم کرده یا اینکه به ایشان اجازه دهیم هر کاری را که راضی‌شان می‌کند، انجام دهند (اجازه‌دهندگی.) مدل این سبک «آزادی بدون محدودیت» است.
- ✓ سبک تشویق‌کننده‌ی پدر و مادر: هدایت محترمانه، به نمایش گذاشتن احترام متقابل، قاطعیّت، و مهربانی. مدل این سبک «آزادی به همراه محدودیت» است.
- ✓ مهارت‌های تشویق عبارتند از: پذیرش، القای ایمان و اعتماد به نفس، تکیه بر نقاط قوّت، تأکید بر نقاط مثبت، و ترویج مسئولیت‌پذیری.
- ✓ ستایش و تشویق یکسان نیستند. ستاش، جایزه‌یی‌ست که بر مبنای فضیلت و کمال قرار دارد. تشویق، افراد را می‌پذیرد و مناعت و احترام به دیگران راافزایش می‌دهد.
- ✓ تشویق باید هر کاری را که شما برای اعضای خانواده‌تان انجام می‌دهید، شامل شود. چون شما در حال ساختن روابطی مثبت و ترویج همکاری هستید.

بخش هفتم



ارتباط سالم

مشکل شما چیست؟

نمی‌توانید ببینید که من در تلاش برای... هستم؟

شما دوباره آن‌جا هستید؟

شما هرگز به من گوش نمی‌دهید!

آیا این ارتباط است؟ بله! به نوعی می‌توان گفت ارتباط هست، امّا آیا این نوع از ارتباط به برقراری رابطه کمک می‌کند؟

خشم به جهت ارتباط ضعیف، غالباً به سوخت و شعله‌ی روابط تبدیل می‌شود. اغلب، سوءتفاهم خشم را دعوت می‌کند. عصبانیت نابه‌جا هم می‌تواند جنگ‌هایی دایمی و احساساتی آسیب‌دیده را برانگیزد. در این بخش روش‌هایی را برای بهبود و پیشرفت ارتباط در خانواده‌ی شما را به بحث

خواهیم گذاشت. شما یاد خواهید گرفت که چه طور واقعاً به عواطف دیگران گوش دهید، و اینکه چه طور محترمانه احساسات خود را نیز نشان دهید.

بحث را با گوش دادن شروع خواهیم کرد. وقتی شما واقعاً به احساسات عضوی دیگر از خانواده گوش فرادهید، آن شخص حس می‌کند که شما او را درک می‌کنید و بسیار مشتاق‌تر خواهد شد تا گوش بسپارد که شما چه احساسی دارید.

➢ مهارت‌های گوش دادن یا «دریافت کردن»

گوش دادن یعنی واقعاً احساسات فرد را شنیدن، یعنی نهایت سعی خود را بکنیم تا از پشت کلمات، آهنگ صدا و زبان بدن عواطف شخص را درک کنیم. مراحل گوش سپردن با ربط دادن آغاز می‌شود.

○ برقراری پیوند: به ندرت پیش می‌آید که کودکان شما، همسر یا شریک سابقتان نزد شما آمده و بگوید: «می‌خواهم راجع به احساساتم بحث کنیم.» (البته فوق‌العاده خواهد بود اگر آنها چنین کاری انجام دهند! شاید با تمرین مهارت‌های گوش دادن عاقبت چنین چیزی اتفاق بیفتد.) بنابراین، شما چه گونه با اشخاص محبوب خود پیوند برقرار می‌کنید تا به آنها اجازه دهید که بدانند شما متوجّه احساسات ایشان بوده و می‌خواهید در صورت توان به آنها گوش فرا داده و کمک کنید؟

○ توجّه کردن: اگر قصد گوش کردن دارید، اطمینان حاصل کنید که واقعاً به مطالب توجّه می‌کنید. خود را از شرّ چیزهایی که حواستان را پرت می‌کنند، خلاص کنید. تلویزیون را خاموش کرده، روزنامه را زمین بگذارید و... . ارتباط چشمی برقرار سازید. اگر فکر می‌کنید لازم است و برای چنین چیزی

فراخوانده شده‌اید، او را نوازش کنید. اگر در آن لحظه نمی‌توانید خوب گوش دهید، قرار ملاقاتی برای صحبت کردن تعیین کنید. «من واقعاً می‌خواهم حرف‌های شما را بشنوم و سعی در درک عواطف شما دارم. امّا مشکل این‌جاست که قرار ملاقات دارم و مجبورم که بروم. می‌توانیم پس از بازگشت من صحبت کنیم؟»

○ توجّه به رفتارهای غیرکلامی: شما اعضای خانواده‌تان را می‌شناسید. چه اعمال غیرکلامی ـ زبان بدن ـ به شما می‌گوید که آنها آشفته و نگران هستند؟

○ شاید اخم کردن، ترشرویی کردن، چشم دوختن به سقف، یا با نگاه از روبردن. و شاید هم ضربه زدن با پا، مشت‌های گره کرده، کلّه شقّی، قدم‌زدن، خیلی تند یا خیلی کند راه رفتن، من من کردن، بالا بردن یا پایین آوردن درجه یا حجم صدا، آه کشیدن، ژست‌ها و حرکاتی پرمعنای به خود گرفتن، ارائه‌ی پاسخ‌های یک کلمه‌ای، یا بیش از اندازه ساکت بودن. و شاید هم یکی از رفتارهایی باشد که عدم اشاره به آن نادرست است: کوبیدن در، انداختن کتاب روی میز، یا پرتاب کردن چیزها.

بنابراین، وقتی شما اخم، نگاه خشمگین (یا ناراحت)، یا عمل خشمگینانه را می‌بینید، یا صدایی ناخوشایند را می‌شنوید، چه گونه عکس‌العمل نشان می‌دهید؟ به این امید که این حالت از بین خواهد رفت آن را نادیده بگیریم؟ فریاد بزنید، «این طور به من نگاه نکن!» یا «تمامش کن!» بگویید: «چه اتّفاقی برای شما افتاده است؟» یا می‌توانید به آرامی بپرسید، «به نظر می‌رسد که شما عصبانی هستید. تمایل دارید که در این مورد صحبت کنیم؟»

واکنش دوم «حالتی ارتباطی»ست و ممکن است دروازه‌هایی سیل‌آسا را باز کرده و یا رد شود: «نه، من خوبم» به تمایل شخص برای در میان گذاشتن یا در میان

نگذاشتن احساساتش احترام بگذارید. اگر شخص شروع به حرف زدن و از عواطفش گفت، خیلی مهم است که نشان دهید به او توجّه می‌کنید و او را می‌فهمید. ما در ادامه یک سری از کارهایی را که شما می‌توانید انجام دهید، لیست کرده‌ایم؟ لطفاً به خواندن خود ادامه دهید. اگر شخص امتناع بورزد، شما می‌توانید با گفتن چیزی مشابه این مطلب راه را باز نگه‌دارید: «اگر شما ذهنیّت خود را تغییر دهید، خوشحال خواهم بود که به حرف‌های شما گوش دهم.»

○ هم به احساسات و هم به محتوای صحبت‌ها گوش فرا دهید. شما فکر می‌کنید که او چه احساسی دارد؟ چه شرایطی به چنین احساسی منجر می‌شود؟ در صورت لزوم بپرسید تا قضیه برایتان روشن شود. با تفسیر (بیان دوباره‌ی) اظهارات شخص از زبان خودتان، ادراک خود از موضوع را بررسی کنید. «اجازه دهید ببینم که درست فهمیده‌ام. شما گفتید که جیمی[1] قول داده بود بعد از کلاس شما را ببیند، امّا سر قرار حاضر نشد، درست است؟ حالا شما از دست او عصبانی هستید، چون قبلاً هم این کار را انجام داده بود و شما فکر می‌کنید او واقعاً هیچ اهمّیتی برای شما قایل نیست. به نظر می‌رسد که شما کاملاً و عمیقاً از او عصبانی و خشمگین هستید. موضوع همین است؟»

○ تجزیه و تحلیل موضوع را به حرفه‌ای‌ها بسپارید. گوش دادن بسیار مهم است، امّا قضاوت و تفسیر نکنید. وقتی شخصی آشفته و ناراحت است و در این باره با شما صحبت می‌کند، نمی‌خواهد که تحلیل شود، او می‌خواهد کسی حرف‌های او را بشنود. معمولاً او در جست‌وجوی نصیحت و توصیه نیست، گرچه ممکن است علاقه‌مند باشد راجع به راه‌حل‌های موجود نیز صحبت شود. یقیناً شما می‌توانید به چنین شخصی کمک کنید. امّا از آن‌جایی که کمک به شخص

---

1. Jimmy

در رفع مشکلش، نیازمند گوش سپردن اثربخش به اوست، اجازه دهید ابتدا تمرکز بر روی گوش دادن را ادامه دهیم.

مهارتی بسیار سودمند که در برقراری ارتباط با آنچه که می‌شنوید، به شما کمک می‌کند و این حس را در شخص مقابل ایجاد می‌کند که دیگری او را درک کرده، گوش دادن انعکاسی‌ست.

○ گوش دادن انعکاسی: گوش دادن انعکاسی به شخص دیگر این شناخت را می‌دهد که شما با «انعکاس» آنچه که دیده و شنیده‌اید، درک کرده‌اید. تنها منعکس کردن یا تقلید کردن احساسات دیگری مهم نیست. حتّا فقط از تکرار کلمات فرد ممکن است چنین برداشت شود که شما واقعاً حرف او را نمی‌فهمید، تنها خود را مؤدّب نشان می‌دهید. گوش دادن انعکاسی، بر احساسات و محتوای داستان شخص تمرکز می‌کند، و درک شما را به زبان خودتان مجدّداً بیان می‌کند. این، تنها راهی‌ست که فرد دیگر حقیقتاً درمی‌یابد شما او را درک کرده‌اید.

فرمولی ساده می‌تواند در شروع کار با نظریات گوش دادن انعکاسی به شما کمک کند: «شما حس می‌کنید (احساسی را بیان نمایید که فکر می‌کنید شخص در حال تجربه‌ی آن است) چون (شرایطی را که به این احساس منجر شده، توصیف کنید)» «شما حس می‌کنید آسیب دیده‌اید، چون جرج[1] صفتی را به شما نسبت داده است.» شما خشمگین هستید، زیرا رئیس شما پیشنهاداتتان مبنی بر بهبود شرایط کار را نادیده گرفته است.»

شما می‌توانید این فرمول را به منظور هماهنگی با سبک ارتباطی خود تغییر دهید. می‌توانید بگویید: «چنین به نظر می‌رسد که شما احساس می‌کنید

---

1. George

لطمه خورده‌اید.» «حس می‌کنم شما ناراحت هستید.» «آیا به این دلیل است که شما در آن مورد احساس ناکامی می‌کنید؟» مهم‌ترین مسئله این است که، درک خود از احساس فرد را به او منتقل کنید.

○ و امّا یک هشدار: از ذکر چنین جملاتی «من می‌فهمم که شما چه احساسی دارید»، یا «من دقیقاً می‌دانم که شما چه حسی دارید» خودداری کنید. ممکن است آن شخص فکر کند که هیچ راهی برای درک او از سوی شما وجود نداشته و صحبت خود را قطع کند. بسیار بهتر است تا از روی سرنخ‌های که دارید، احساس او را حدس بزنید، به طور مثال: زبان بدن، تن صدا، و نظراتی که ارائه می‌دهد. حتا اگر اشتباه نیز حدس بزنید، آن شخص متوجّه تلاش شما برای درک او خواهد شد و شما را اصلاح خواهد کرد. نفس تلاش شما برای فهم و درک احساسات، تشویقگر خواهد بود. تا جایی که می‌توانید درست رفتار کنید، سرنخ‌ها خود را به شما نشان خواهند داد. اگر سرنخی هم موجود نبود، درخواست کنید: «من مطمئن نیستم که متوجّه منظور شما شده باشم؛ ممکن است کمی بیشتر راجع به احساس خود در این مورد صحبت کنید؟»

وقتی در حال گوش دادن به حرف‌های کسی هستید، که خشمگین به نظر می‌رسد، می‌توانید آن خشم را منعکس کنید، احساسی بر مبنای راه‌حل: «ژاکوب[1] چنین به نظر می‌رسد که تواز رفتار امروز آقای دونووان[2] در مدرسه عصبانی شده‌ای» اگر سرنخی دارید که نشان می‌دهد احساسی دیگر نیز پشت این خشم هست، می‌توانید آن احساس چالش‌انگیز را نیز منعکس کنید: «چنین به نظر می‌رسد که، رفتار آقای دونووان با تو در مقابل همکلاسی‌هایت، تو را دستپاچه و پریشان کرده است.» هر دو روش ارزشمند هستند. هر دو روش به

1. Jacob
2. Donovan

شما کمک می‌کند که با موضوع ارتباط برقرار کنید، و به ژاکوب نیز کمک می‌کند همه نگرانی‌هایش را بازگو کند. بسیار ایده‌آل خواهد بود، اگر شما قادر باشید هم خشم و هم احساس چالش مبنای مرتبط با آن را منعکس کنید.

- **در این‌جا چند نمونه از نظریات گوش دادن انعکاسی را نام می‌بریم:**

«شما عصبانی هستید، چون من نمی‌خواهم امشب به مسابقه‌ی فوتبال بروم.»

«شما از آن جهت احساس ناکامی می‌کنید که، برادرتان به مادرتان کمک نمی‌کند.»

«من حسّ می‌کنم شما به این دلیل که مارشا[1] از ملاقات‌های خود با شما لذّت نمی‌برد، ناراحت هستید.»

«تو احساس تنهایی می‌کنی؛ چون بیلی[2] مجبور است تو را ترک کند.»

«به نظر می‌رسد علّت عصبانیت شما این است که، من گفتم امشب اجازه‌ی بیرون رفتن را نداری.»

«شاید از این جهت ناراحت هستی که فکر می‌کنی من به تو اعتماد ندارم؟»

در این جا چند مثال را برای تمرین گوش دادن انعکاسی ذکر می‌کنیم. اگر تمایلی به نوشتن پاسخ‌های خود در خطوط مشخّص شده ندارید، می‌توانید جواب‌ها را در دفترچه‌ی خود یادداشت کنید.

☐ ***رویداد: شریک شما می‌گوید: «من فکر می‌کردم که حقوق بیشتری دریافت خواهم کرد، امّا شرکت در حال شکایت از سرانه‌ی گم‌شده است.»***

○ ***پاسخ شما:***

☐ ***رویداد: شریک یا همسر سابق شما می‌گوید: «چه! تو فکر می‌کنی چون من با دروغ‌هایی که چریل[3] به من گفته کنار نیامده‌ام، مادری احمق هستم؟»***

---

1. Marsha
2. Billy
3. Chery

○ پاسخ شما:

□ رویداد: پسر پانزده ساله‌تان می‌گوید: «چرا من نمی‌توانم به میهمانی بروم؟ همه می‌روند» (شما پدر و مادرها را نمی‌شناسید و مطمئن نیستید که میهمانی تحت نظارت باشد.)

○ پاسخ شما:

□ رویداد: دختر یازده ساله‌ی شما چنین شکایت می‌کند: «آقای جنکینز[1] در کلاس سؤالی از من پرسید و من پاسخ آن را نمی‌دانستم. اصلاً چرا او باید از من سؤال می‌پرسید؟»

○ پاسخ شما:

□ رویداد: وقتی شما فرزند سه ساله‌تان را برای خواب زمین می‌گذارید، فریادزده و شکایت می‌کند.

○ پاسخ شما:

گاهی که شما با موفّقیّت، احساس فرد و شرایط ایجاب چنین حسّی را تشخیص داده‌اید، ممکن است شخص خواهان ادامه‌ی صحبت و همدلی شما باشد. نهایت سعی خود را بکنید، به گوش سپردن انعکاسی و در صورت نیاز پرسش بیشتر برای روشن شدن قضیه روی آورید. سکوت هم می‌تواند اثربخش باشد، فقط گوش کنید و با تکان دادن سر بگویید، «من حرف‌های شما را می‌شنوم.» بیش از حد نیز سکوت نکنید، چراکه ممکن است آن شخص فکر کند متوجّه مطلب او نمی‌شوید.

□ رویداد: فرض کنید شریک شما از همیشه ساکت‌تر است. شما حس می‌کنید مشکلی پیش آمده است.

شما: «به نظر می‌رسد چیزی تو را آشفته و نگران کرده است.»

شریک: «بله، من مریض هستم و از کار زیاد خسته شده‌ام، و هیچ‌کس این را تصدیق نمی‌کند!»

---

1. Jenkins

شما: «مسئله‌یی در محلّ کارت اتّفاق افتاده است؟»

شریک: «بله، امروز ارزیابی‌های ما را دارند و کورتنر[1] واقعاً از کار من ناراضی بود. من شدیداً مضطرب شده بودم!»

شما: «این مسئله مثل مصیبتی واقعی بوده است، پس از اینهمه سختکوشی تو.»

شریک: «همین‌طور است که تو می‌گویی. هیچ‌یک از ایده‌های مرا برای افزایش فروش متوجّه نشده بود؛ فقط اعتراض داشت که چرا فروش پایین آمده است. انگار او فکر می‌کند که من مقصّر بوده‌ام!»

شما: «پس از این عصبانی هستی که سرزنش شدی و زحماتت نادیده گرفته شده است.»

شریک: «بله، همین‌طور است...! ممنونم که به من گوش دادی، عزیزم! مطمئن هستم که می‌توانم آن را رفع کنم.»

☐ رویداد: دختر ده ساله‌ی شما با شانه‌هایی افتاده و چهره‌یی اخمو از مدرسه به خانه برمی‌گردد. ملیندا[2] می‌گوید: «آنها امروز اعضای تیم Softball را انتخاب کردند، امّا من جزو افراد نبودم.»

شما: «تو باید واقعاً ناراحت باشی که انتخاب نشده‌ای.»

ملیندا: (در حالی که اشک می‌ریزد) «بله، من واقعاً زحمت کشیده بودم.»

شما: «به نظر می‌رسد که تو کاملاً دلسرد شده‌ای، به خاطر همه تلاش‌هایت.»

ملیندا: (در حالی که گریه می‌کند، با صدای بلند نفس می‌کشد، چشم‌هایش را خشک می‌کند و با ترشرویی می‌گوید.) «منظورم این است که بازی من هم به خوبی کیم[3] است، امّا مربّی او را انتخاب کرد!»

شما: (پس از لحظه‌یی سکوت برای نشان دادن پذیرش احساسات ملیندا) «احساس می‌کنم تو از دست مربّی نیز عصبانی هستی؟»

1. Kurtner
2. Melinda
3. Kim

ملیندا: «نمی‌دانم، شاید ... من فقط نمی‌توانم درک کنم چرا او کیم را به جای من انتخاب کرد.»

شما: «این‌طور که به نظر می‌رسد تصمیم او تو را گیج و سردرگم کرده است ... من شاهدم که تو چه احساس قوی و محکمی در این مورد داری.»

ملیندا: «بله، این موضوع واقعاً به من ضربه زد ... ممنونم که به حرف‌های من گوش دادی، مادر، این کار خیلی به من کمک کرد.»

در این مورد، شما می‌توانستید از ملیندا بخواهید تا در صورت تمایل کاری را که ممکن بود بعد از واکنش به شرایط انجام دهد، مجسّم کند. در بخش بعد به بحث راجع به حلّ مشکلات ـ مهارتی بسیار پیشرفته ـ خواهیم پرداخت. امّا حال، اجازه دهید به ادامه‌ی گوش سپردن انعکاسی بپردازیم.

احساسات خوشایند را نیز انعکاس دهید. ما تا به حال روی انعکاس عواطف ناخوشایند تمرکز داشتیم. امّا مورد توجّه قرار دادن و نظر دادن در مورد احساسات خوشایند هم به برقراری روابط کمک می‌کند، چون نشان می‌دهد که شما خودتان را با آن وفق داده‌اید. اشخاصی که احساس خوبی دارند، اغلب می‌خواهند این حسّ خوب را با دیگران قسمت کنند. در این جا چند نمونه از انعکاس احساسات خوشایند را نام می‌بریم.

«شما ترفیع گرفته‌اید! فوق‌العاده است! حتماً باید خیلی خوشحال باشی! تبریک می‌گویم.»

«به نظر می‌رسد که شما فرد شاد و مثبتی هستید، چون یارل[1] از همراهی شما و رفتن به مسابقه لذّت برده است.»

«شما هیجان‌زده هستید، زیرا معلّم گزارش شما را تأیید کرده است.»

«شما واقعاً شاد (هیجان‌زده، خشنود، ...) هستید، زیرا...»

«به نظر می‌رسد شما خیلی زیاد از این موضوع راضی هستید.»

1. Jarel

«آن مطلب باید خیلی هیجان‌انگیز بوده باشد.»

«حاضرم شرط ببندم که، شما به خاطر... به خودتان افتخار می‌کنید.»

تا به حال، مثال‌های ما چندین کلمه را برای «برچسب زدن» احساسات ارائه کرده‌اند. برای انعکاس یا «فرستادن» مؤثر احساسات، بسیار مهم است که کلمات بسیاری را برای بیان احساسات داشته باشیم. نمودار «افزایش لغات احساسی شما»، چندین کلمه احساسی را لیست می‌کند. ببینید چه تعدادی مترادف را می‌توانید به هر کلمه‌ی احساسی اضافه کنید.

دایره‌ی لغات احساسی خود را افزایش دهید

به منظور انعکاس یا «فرستادن» مؤثّر احساسات، داشتن کلمات بسیاری برای بیان عواطف بسیار مهم است. در این‌جا، تعدادی از لغات حسّی اساسی وجود دارند. ببینید شما چه تعداد مترادف را می‌توانید به هر کلمه‌ی حسّی اضافه کنید.

کلمه‌ی حسّی	مترادف‌ها	کلمه‌ی حسّی	مترادف‌ها
پذیرفته شدن		گناهکار	
متّهم شدن		شاد	
ترسیدن		ناامید	
عصبانی شدن		آسیب‌دیده	
نگران شدن		بی‌کفایتی	
تأیید شدن		ترک شده	
کسل		دوست داشته شده	
توانا		تأسّف‌برانگیز	
اعتماد به نفس داشتن		راضی	
شکست‌خورده		مغرور	
مأیوس شده		طرد شده	
بی‌احترام شده		احترام شده	
دستپاچه شدن		ناراحت	
تشویق شده		غمگین	
هیجان زده شدن		نگران	
خوشحال			

➢ احساسات خود را انتقال دهید «مهارت‌های انتقال پیام»

تا به حال روی چه‌گونگی استفاده‌ی شما از مهارت‌های گوش دادن ـ برای نشان دادن اینکه احساس شخص مورد علاقه‌تان را درک می‌کنید ـ تمرکز داشتیم. اما احساسات خود شما چه؟ چه‌طور می‌توانید به طور مؤثّر به کسی کمک کنید تا به شما گوش دهد؟

ما ترجیح می‌دهیم دو روشی را که افراد احساساتشان را انتقال می‌دهند، توصیف کنیم: یکی بی‌اثر و یکی مؤثّر. ما با «پیام‌های غیرمسئولانه» ـ روش بی‌اثر ـ شروع می‌کنیم.

پیام غیرمسئولانه: چه‌طور احساساتتان را بیان نکنید. پیام غیرمسئولانه حالتی‌ست که چه‌گونگی احساس شما سبب می‌شود شخصی دیگر مسئول احساسات شما شود. این امر ممکن است باعث حمله به آن شخص، سرزنش او، کسر شأن او، یا حتّا ستایش آن فرد شود. «تو مرا دیوانه می‌کنی.» «تو به من آسیب می‌رسانی.» «موضوع چیست!» «بهتر است که آن را متوقّف کنید!» «شما واقعاً حسّ خوبی را در من به وجود می‌آوری.» توجّه داشته باشید که در حالی که این پیام‌ها احساسات را انتقال دهید ـ احساسات بیان شده و یا بیان نشده ـ بیانات منفی بسیار دلسردکننده بوده، شخص دیگر را در موقعیّتی پایین‌تر و دفاعی قرار می‌دهد و حس ترس یا انتقام را زنده می‌کند. حتّا اظهارات مثبت هم ممکن است شخص دیگر را در حالت دفاعی قرار دهد (من داشتم خودم را تماشا می‌کردم. حدس می‌زنم احساس او به این کار من برمی‌گردد!)

همچنین، توجّه داشته باشید که هر پیام، کلمه‌ی «شما» را در خود دارد. هرگاه شما پیامی را بدین شکل آغاز کنید، این احتمال وجود دارد که شخص حالت تدافعی به خود بگیرد. روشی بسیار بهتر و مؤثّرتر برای بیان

احساسات شما استفاده از شیوه‌ی «پیام مسئولانه» است. اجازه دهید نگاهی نزدیک‌تر به این شیوه بیندازیم، هم برای بیان عواطف ناخوشایند و هم احساسات خوشایند.

پیام مسئولانه: چه‌طور احساساتتان را به گونه‌یی مؤثّر بیان کنید. شما یاد گرفته‌اید که تنها خودتان مسئول عواطف خود هستید. پس می‌توانید با استفاده از شیوه‌ی پیام مسئولانه برای ابراز احساساتتان مسئولیت آنها را به عهده بگیرید. پیام مسئولانه به شما اجازه می‌دهد از موقعیّت مسئولیت شخصی پیوند برقرار کرده، و این حس را انتقال دهید که احساس شما به خود شما مربوط می‌شود و نه به شخص دیگر. احتمال زیادی وجود دارد که این پیام‌ها حسّ تعاون را تحریک کنند، چون محترمانه هستند.

پیام مسئولانه به آسانی احساس شما را بیان می‌کند، بدون اینکه کسی را سرزنش کند یا شخصی دیگر را مسئول احساس شما قرار دهد. شما می‌توانید بدین شکل آن را عنوان کنید:

«وقتی (عکس‌العمل شما چیست؟)
من احساس می‌کنم (چه احساسی در شما برانگیخته می‌شود؟)
زیرا (در آخر چه اتّفاقی برای شما رخ می‌دهد؟.)»

«وقتی»، رفتاری را بیان می‌کند که شما با آن ارتباط دارید. سپس، شما احساسات خود را با «من احساس می‌کنم» بیان می‌کنید. سرانجام، «زیرا» نشان می‌دهد که رفتار شخص چه طور بر شما تأثیر می‌گذارد. شناخت این امر بسیار مهم است که، آشفتگی شما واقعاً به روشی که رفتار بر شما اثر می‌گذارد و نه خود رفتار مربوط می‌شود.

○ به‌طور مثال: بچّه‌ی شما با صدای بلند بازی می‌کند، می‌خندد و وسایل را

جابه‌جا می‌کند، هیچ یکی از اینها شما را آزار نمی‌دهد تا اینکه تلفن زنگ می‌زند. سپس رفتار آنها مانع شما می‌شود و هرچه سعی می‌کنید نمی‌توانید صدای آن طرف خط را بشنوید. بسیار حایز اهمّیت است که بگذارید ایشان بفهمند رفتارشان بر شما تأثیر می‌گذارد، یا ممکن است فکر کنند مشکل رفتار آنهاست، وقتی که واقعاً شرایط مشکل‌زاست. اگر شما باعث ایجاد این احساس در بچّه‌ها شوید که مشکل به خاطر رفتار آنهاست، احتمال دارد حس کنند مورد سرزنش قرار گرفته‌اند. به منظور اجتناب از این امر، مهم است که نتایج رفتار را با احساساتتان انتقال دهید. بنابراین، شما می‌توانید بگویید، «وقتی من در حال صحبت کردن با تلفن هستم و سر و صدای زیادی هم برپاست، احساس ناکامی می‌کنم، چون قادر به شنیدن گفته‌های آن شخص نیستم.» و این اظهار ساده‌ی حقایق است، نه حمله کردن یا سعی در سرزنش دیگران.

اینک مثال‌های بیشتری را برای مقایسه‌ی پیام غیرمسئولانه و پیام مسئولانه عنوان می‌کنیم:

☐ رویداد: همسر شما قول می‌دهد تا مقابل فروشگاهی که در مسیر خانه از محل کارش قرار دارد، توقّف کند، امّا فراموش می‌کند.

پیام غیرمسئولانه: «تو خیلی بی‌ملاحظه هستی! حالا من چیزهایی که برای شما احتیاج دارم را ندارم. تو فقط می‌توانی دلارهای خودت را آماده کنی! شام!»

پیام مسئولانه: «وقتی تو می‌گویی از سوپرمارکت خرید می‌کنی، امّا فراموش می‌کنی، من احساس ناکامی می‌کنم. حالا یکی از ما مجبور است به فروشگاه برود و شام هم دیر آماده خواهد شد. من امشب کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم.»

□ رویداد: همسرتان با خشم بسیار سر شما فریاد می‌زند.

○ پیام غیرمسئولانه: «تو جرئت نداری سر من فریاد بزنی!»

○ پیام مسئولانه: «وقتی سر من فریاد می‌زنی، احساس بی‌حرمتی می‌کنم؛ چون به نظر می‌رسد تو هیچ توجّهی به عواطف من نداری.»

□ رویداد: همسر سابق شما می‌خواهد کودکتان را برای دیدن فیلمی به سینما ببرد که از نظر تماشا بیش از حد خشن است.

پیام غیرمسئولانه: «تو می‌دانی که تام[1] به سنّی نرسیده که تماشای چنین فیلم‌هایی برایش مناسب باشد!»

○ پیام مسئولانه: «من واقعاً نگرانم که این فیلم تأثیر بدی بر روحیه تام[2] داشته باشد، چون بیش از اندازه خشن است.»

□ رویداد: ردّ پای گِلیِ فرزندتان در خانه مانده است.

○ پیام غیرمسئولانه: «باز دوباره تو خانه را گِلی کردی! چندبار به تو گفته‌ام که وقتی کفش‌هایت گلی هستند، آنها را درآور؟ همین حالا آن‌جا را تمیز کن!»

○ پیام مسئولانه: «وقتی خانه گل‌آلود می‌شود، واقعاً دلسرد می‌شوم؛ چون سخت تلاش می‌کنم تا خانه را برای همگی‌مان تمیز نگه دارم.»

□ رویداد: کودک سه ساله‌تان غذا را روی میز می‌ریزد.

○ پیام غیرمسئولانه: «بس کن! تو جرئت نمی‌کنی غذا را بریزی!»

○ پیام مسئولانه: «ریختن غذا مرا آشفته می‌کند، چون میز نامرتّب می‌شود. این موضوع برای افراد دیگری هم که سرمیز نشسته‌اند خوشایند نیست، و در ضمن، یک نفر هم باید به هم‌ریختگی‌ها را سامان دهد.»

به تفاوت موجود در پیام‌های چند مثال ذکر شده توجّه کنید. پیام

1. Tom
2. Tom

غیرمسئولانه، بزرگسالان و کودکان را مورد حمله قرار داده و سرزنش می‌کرد. پیام مسئولانه به آسانی مسئله‌یی را که پیش آمده بود، بیان می‌کرد، شما چه احساسی دارید و چرا این حس در شما وجود دارد. در پیام اوّل، از کلمه‌ی «شما» استفاده شده بود. گاهی نمی‌توان از این کلمه اجتناب کرد. البته استفاده از این لغت هیچ مانعی ندارد اگر: شرایط را به راحتی توصیف کرده و هدف شما و آهنگ صدایتان محترمانه و به دور از سرزنش باشد. امّا در صورت امکان، از این لغت پرهیز کنید و چنین چیزی را به زبان بیاورید: «وقتی افراد با سرعت بالا حرکت می‌کنند مضطرب می‌شوم، زیرا خطرناک است.»

البته همیشه نیز نباید از فرمول استفاده کنید. شما می‌توانید ـ در حالی که مسئولیت احساس خود را متقبّل شده و دیگری را نیز سرزنش نمی‌کنید احساساتتان را به‌گونه‌یی متناسب با شیوه‌ی خود بیان کنید. «وقتی تو می‌گویی از من متنفّری، غمگین می‌شوم.»

در ارتباط با برخی افراد، بیان ساده امّا محترمانه‌ی احساسات شما، کمک می‌کند تا نظر و توجّه آنها را به خود جلب کنید. امّا در ارتباط با برخی دیگر، شاید مجبور شوید به آنها ایده بدهید تا چه طور به شما کمک کنند. شما می‌توانید با اضافه کردن این جمله «ممنون می‌شوم» ـ که آنچه را شما به دنبال آن هستید به آنها می‌گویید ـ این کار را انجام دهید.

بیاناتی چون «ممنون می‌شوم.» «وقتی خانه گل‌آلود می‌شود، واقعاً دلسرد می‌شوم؛ چون سخت تلاش می‌کنم تا خانه را برای همگی‌مان تمیز نگه دارم. ممنون خواهم شد اگر تو قبل از ورود به خانه کفش‌های گل‌آلودت را درآوری.» چنین بیاناتی توضیح می‌دهد که چه اتّفاقی افتاده است، در مورد نتایجی که این رفتار برای شما دارد چه احساسی دارید، و به شخص اجاره دهید بداند در

آینده چه کاری را می‌تواند در جهت بهبود شرایط انجام دهد.

در این‌جا، بعضی از مثال‌های بحث قبل راجع بـه پیام مسئولانه را ذکـر می‌کنیم. به جمله‌ی «ممنون می‌شوم» در هر مثال توجّه کنید.

«وقتی تو می‌گویی که از فروشگاه خرید می‌کنی، امّا فراموشت می‌شود، من احساس ناکامی می‌کنم. حالا یکی از ما باید به سوپرمارکت برود و غذا شما نیز دیر آماده خواهد شد. من کارهای زیادی دارم که باید انـجام دهـم، و مـمنون خواهم شد اگر در درست کردن شما به من کمک کنی.»

«من واقعاً نگرانم که این فیلم تأثیر بـدی بـر روحـیه‌ی تـام داشـته بـاشد، چون بیش از اندازه خشن است. ممنون خواهم شد اگر فرصتی برای ما باشد تا درباره‌ی استانداردهای فیلم‌های سینمایی که او می‌تواند ببیند، صحبت کنیم.»

«ریختن غذا مرا آشفته می‌کند، چون میز نـامرتّب مـی‌شود. ایـن مـوضوع برای افراد دیگری هم که سر میز نشسته‌اند خوشایند نیست، و در ضمن، یک نفر هم باید به هم‌ریختگی‌ها را سامان دهد. ممنون خواهم شد اگر همه با هم توافق کنیم دیگر غذا را پرتاب نکرده و نریزیم.»

هنگام اضافه کردن چنین جملاتی احتیاط کنید. درست وقتی که هنوز بیان احساساتتان تمام نشده است، آنها را به زبان بیاورید. در غیر این صورت، شاید دریافت‌کننده‌ی پیام فکر کند به او دستور می‌دهید.

حال اجازه دهید ببینم، چه طور می‌توان از پیام‌های مسـئولانه بـرای بـیان خشم استفاده کرد.

استفاده از پیام‌های مسئولانه برای بیان خشم. پیام‌های مسـئولانه مـی‌توانـند برای انتقال زنجیره‌یی از احساسات مفید باشند، از جمله خشم. تصمیم بر بیان کردن یا بیان نکردن خشم به عوامل بسیاری بستگی دارد.

از خودتان بپرسید، «بیان کردن خشمم سبب تغییر مثبتی خواهد شد یا همه چیز را بدتر خواهد کرد؟» اگر قبلاً تجربه‌یی با همسر، همسر سابق یا فرزندتان داشته‌اید، ببینید ابراز خشم در گذشته به شما کمک کرده است یا نه، در نظر بگیرید که احتمال دارد شخص چه پاسخی بدهد و آیا فاش کردن مستقیم خشم به گونه‌یی مؤثّر آن مسئله را مورد خطاب قرار خواهد داد. شخص و رفتارش همکارانه‌تر خواهد شد و یا انتقام‌جویانه؟ نتایج همکاری کوتاه مدّت را در مقابل همکاری بلند مدّت و همین‌طور ماهیت ارتباط را بسنجید.

اگر تصمیم به بیان خشمتان گرفتید، اطمینان حاصل کنید آن را به شخصی که از او عصبانی هستید، بیان می‌کنید. اگر از دست شوهرتان خشمگین هستید، بر سر بچّه‌ها یا سگتان خالی نکنید، و یا بر عکس. و همان‌طور که در بخش دو گفتیم برای «خلاص شدن از خشم خود» به بالش ضربه بزنید.

اطمینان حاصل کنید که هدف شما از بروز این خشم، برقراری عدالت و رفتاری منصفانه است.

فرض کنید دختر ۱۲ ساله‌تان ژاکت، کوله‌پشتی، کتاب‌ها و وسایل فوتبالش را اطراف اتاق‌نشیمن پرت کرده است. شما احساس می‌کنید که خیلی غیرمنصفانه است، زیرا مجبورید قبل از نشستن، خواندن یا تماشای تلویزیون همه آنها را جمع کنید. شما می‌توانید بگویید، «وقتی دیدم تمام وسایلت دور اطاق ریخته است، عصبانی شدم، چون مجبور بودم قبل از نشستن آنها را جمع کنم.»

تصوّر کنید پسرتان دیر از میهمانی به خانه برمی‌گردد: «وقتی تو دیر به خانه می‌آیی و تلفن هم نمی‌زنی من عصبانی می‌شوم، زیرا نگرانم اتّفاقی افتاده باشد. یا فرض کنید به پسرتان اجازه نداده‌اید با راننده‌یی ناشی به کنسرت برود

و او هم در عوض لامپ را می‌شکند، و این امر سبب می‌شود، همسر یا همسر سابقتان شما را سرزنش کند. شما احساس می‌کنید به خاطر تصمیمی که از نظرتان تصمیم مثبتی هم هست، سرزنش شده‌اید. شما می‌توانید این طور پاسخ دهید، توبیخ شدن من به خاطر رفتار ساشا[1] مرا عصبانی می‌کند، چون فکر می‌کنم، تصمیم خوب و مناسبی گرفته‌ام. ساشا این واکنشی را که انجام داد، انتخاب کرد.»

برخی از بزرگسالان یا بچّه‌ها واکنش مثبتی به بیان مستقیم خشم همچون مثال «اتاق نامرتّب» ـ نشان خواهند داد. ممکن است آنها چنین پاسخی بدهند، «متأسّفم» و جبران می‌کنم. ممکن است برخی نیز حالت تدافعی به خود بگیرند. «خوب، من قصد داشتم آنها را جمع کنم!»

بیان غیرمستقیم احساسات به اعضای خانواده که حالت تدافعی به خود می‌گیرند، خیلی مؤثّرتر است. همان‌طور که شما آموخته‌اید، احساسات چالش مبنای بسیاری با خشم همکاری می‌کنند، از جمله: ناکامی، یأس، پریشانی، ترس، آسیب، تحقیر، سرزنش. شما می‌توانید این احساس را شناسایی کرده و به جای بروز مستقیم خشم خود، آن احساسات را بیان کنید. «وقتی می‌بینم وسایل تو اطراف اطاق پخش شده احساس ناکامی و خستگی مفرط می‌کنم، چون باید قبل از نشستن همه آنها را جمع کنم.» وقتی تو تا دیروقت به خانه نمی‌آیی و تلفن هم نمی‌زنی من می‌ترسم، چون نگران می‌شوم که اتّفاقی برایت افتاده باشد.» «وقتی به خاطر رفتار ساشا[2] سرزنش می‌شوم، احساس می‌کنم که آسیب دیده و ضربه خورده‌ام، چون فکر می‌کنم تصمیم درستی گرفته‌ام و ساشا هم همین واکنشی راکه نشان داد، انتخاب کرده

1. Sasha 2. Sasha

است.» بسیاری از افراد به بروز احساسات مرتبط با خشم عکس‌العمل مثبت‌تری نشان می‌دهند تا خود خشم. حتّا گوش دادن به این احساسات هم بسیار آسان است. ممکن است بیان مستقیم خشم بیش از اندازه ترسناک یا چالش‌انگیز بوده، گوش دادن به آن و نشان دادن عکس‌العملی همکارانه به آن نیز مشکل باشد.

اطمینان حاصل کنید بیان خشم یا احساسی مربوط به آن به آرامی و بر پایه‌ی حقیقت انجام می‌شود. اگر شما احساساتتان را با آهنگی خشمگینانه یا رفتار غیرکلامی خشن ابراز کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که پاسخی دفاعی یا انتقام‌جویانه دریافت کنید.

زمان انتقال پیام خیلی اهمّیت دارد. بیان احساسات هنگام اتّفاق افتادن حادثه‌ی برافروزنده‌ی خشم، ممکن است به تعارض و درگیری منجر شود. بهترین کاری این است که، قبل از بحث در مورد حادثه آرام باشید، و به شخص دیگر هم اجازه دهید آرام بگیرد. اگر با عکس‌العمل‌های آرام بودن و احترام گذاشتن مشکل دارید، به گام‌های «مکث»، «فکر» و «عمل» که در بخش چهارم توضیح داده شد رجوع کنید. شما می‌توانید بگویید، «من تنها می‌توانم بگویم، آن‌قدر آرام نیستم که به بررسی این مسئله بپردازم. من به زمانی بیشتری برای حفظ آرامش و تفکّر نیاز دارم. بسیار مایلم در فرصتی دیگر راجع به این مورد با شما صحبت کنم.»

در حالی که بهتر است احساساتتان را در اوقاتی به دور از تعارض بیان کنید، حوادثی وجود خواهند داشت که، بهتر است هنگام وقوع آنها سریعاً عواطفتان را ابراز کنید. به طور مثال: اگر کودک دو سه ساله‌تان به سمت خیابان دوید، او را نگه دارید و بگویید: «وقتی تو به طرف خیابان می‌دوی، من نگران

و هراسان می‌شوم، زیرا ممکن است ماشینی با سرعت زیاد بیاید و به تو آسیب برساند.» همچنین، می‌توانید به او بگویید چه قدر عصبانی هستید که او به سمت خیابان دویده است، امّا احتمال زیادی وجود دارد که این مسئله بر او تأثیر گذاشته و حتّا با عبور از خیابان به همراه شما یا به وسیله‌ی ماشین هم بترسد!

مثال‌هایی از پیام‌های مسئولانه: در این‌جا چندین مثال از موقعیّت‌هایی را ذکر می‌کنیم که خشم شما را تحریک می‌کند. به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید خشمتان را مستقیماً بیان کنید، یا می‌توانید تصمیم بگیرید همه احساسات چالش مبنایتان را که ممکن است به خشم شما پیوند بخورد، ابراز کنید. این انتخاب بستگی دارد به اینکه شما فکر می‌کنید آن شخص چه‌طور عکس‌العمل نشان خواهد داد.

□ رویداد: شما در تلاش هستید مطالبی را در مورد پول تو جیبی به کودکتان بیاموزید. مبلغی را به آنها داده و گوشزد می‌کنید که باید تا آخر هفته با همین مقدار پول سر کنند. وقتی آنها تقاضای پول بیشتری می‌کنند، همسرتان تسلیم شده و به ایشان پول می‌دهد.

○ پیام مسئولانه: «وقتی شما قبل از روز مقرّر به بچّه‌ها پول می‌دهی من واقعاً عصبانی (یا مأیوس، یا نگران) می‌شوم، چون من سعی دارم به آنها یاد بدهم چه‌طور برای پول خود برنامه‌ریزی کنند.»

□ رویداد: پس از میهمانی، همسر سابقتان بچّه‌ها را دیر به خانه برمی‌گرداند.

○ پیام مسئولانه: «وقتی بچّه‌ها دیر به خانه می‌آیند، من عصبانی شده و احساس می‌کنم به من بی‌احترامی شده است، زیرا هم نگران می‌شوم و هم نمی‌دانم برای چه ساعتی باید شام را آماده کنم.»

□ رویداد: همسرتان ماشین ظرفشویی را باز کرده و ظروف را در جایی غیر از جای اصلی‌شان می‌گذارد.

○ پیام مسئولانه: «وقتی وسایل سر جای خودشان نیستند، من احساس عصبانیت (یا یأس، یا ناکامی) می‌کنم، چون وقتی به آنها احتیاج دارم، قادر به پیدا کردنشان نیستم.

□ رویداد: پسر نوجوان شما قول داده رأس ساعت ۱۰ در خانه باشد و تا ساعت ۱۱:۳۰ در خانه حاضر نشده است.

○ پیام مسئولانه: «وقتی دیر می‌کنی من عصبانی (یا نگران، یا هراسان) می‌شوم، زیرا ممکن است حادثه‌یی پیش آمده باشد.»

□ رویداد: بچّه‌های شما در حال بازی کردن و تعقیب کردن همدیگر در خانه هستند.

○ پیام مسئولانه: «وقتی شما شیطونک‌ها همدیگر را دنبال می‌کنید من عصبانی یا هراسان، یا نگران می‌شوم، چون ممکن است یکی از شماها آسیب ببیند یا چیزی بشکند.»

اینک چندین موقعیّت را که برانگیزاننده‌ی خشم هستند، عنوان می‌کنیم. مکتوب کردن پاسخ‌هایتان به این شرایط، به شناخت و بیان خشم یا احساساتِ همراه با آن کم خواهد کرد.

○ تمرین شرایط: هرگاه شما احساساتتان را با همسرتان در میان می‌گذارید، او به جای گوش دادن به شما، سریعاً نصیحتتان می‌کند.

شما چه طور می‌توانید محترمانه خشم خود را ابراز کنید؟

شما غیر از خشم و عصبانیت چه احساس دیگری دارید؟

چه طور می‌توانید محترمانه آن احساس را بیان کنید؟

○ تمرین شرایط: قرار است همسر سابق شما بچّه‌ها را به گردش ببرد. او در آخرین لحظه پشیمان شده و از «کارهای زیادی که باید انجام دهد»، شکایت می‌کند. شما هم متعهّد شده‌اید تا در مراسمی شرکت کنید که لغو کردن آن بی‌نهایت مشکل است.

شما چه‌طور می‌توانید محترمانه خشم خود را ابراز کنید؟
شما غیر از خشم و عصبانیت چه احساس دیگری دارید؟
چه طور می‌توانید محترمانه آن احساس را بیان کنید؟

○ تمرین شرایط: فرزند ده ساله‌ی شما آشپزخانه را به هم می‌ریزد، و تهیه‌ی شما را برای شما دشوار می‌کند.

شما چه‌طور می‌توانید محترمانه خشم خود را ابراز کنید؟
شما غیر از خشم و عصبانیت چه احساس دیگری دارید؟
چه‌طور می‌توانید محترمانه آن احساس را بیان کنید؟

پیام‌های مسئولانه فقط برای انتقال نارضایتی شما به رفتاری که مزاحم شما شده نیستند؛ اینها برای تقسیم کردن عواطف خوشایند هم هستند. تقسیم عواطف خوشایند به ساخت رابطه‌یی کمک می‌کند که حتّا قسمت کردن احساسات ناخوشایند را هم برای طرف مقابل پذیرفتنی‌تر می‌کند.

استفاده از پیام‌های مسئولانه برای بیان عواطف خوشایند. هرچه احساسات خوشایندتان را بیشتر با دیگران سهیم شوید، خیلی بیشتر مشوّق دیگران خواهید بود و شانس بسیار بزرگ‌تری هم برای مساعدت و همکاری با خانواده‌تان و دیگر افراد مهم زندگی‌تان خواهید داشت.

فرض کنید همسر یا فرزندتان از لباس انتخابی شما برای مراسمی خاص تعریف می‌کنند. شما می‌توانید بگویید، «متشکّرم. خوشحالم که این لباس را می‌پسندید. از شنیدن تعریف شما واقعاً احساس خوبی به من دست داد.»

مثال‌هایی دیگر از کاربرد پیام‌های مسئولانه برای انتقال احساسات خوشایند:

«ممنونم که مندی[1] را به دندانپزشکی بردی. برنامه‌ی کاری من اخیراً خیلی نامنظّم بوده است.»

«من واقعاً از سینما رفتن با تو لذّت می‌برم. احساس فوق‌العاده‌یی‌ست که گاهی وقتمان را با هم بگذارنیم.»

«وقتی سر وقت تبی[2] را به خانه می‌آوری واقعاً از تو ممنونم، چون او هنوز تکالیفی دارد که باید انجام دهد و اگر به موقع به خانه بیاید فرصت انجام آنها را خواهد داشت.»

«ممنونم که در شستن ظرف‌ها به من کمک می‌کنی. مطمئناً هم کارها زودتر تمام می‌شود و هم اینکه با هم کار کردن لذّتبخش است.»

«خوشحالم می‌بینم که به آرامی بچّه گربه را نوازش می‌کنی. واقعاً چنین به نظر می‌رسد که او از بودن با تو لذّت می‌برد.»

به احساسات خوشایندی که در مورد رفتار اعضای خانواده‌تان دارید، فکر کنید. تصمیم بگیرید که چه طور می‌توانید عواطفتان را قسمت کنید.

این مطالب را در دفترچه‌تان یادداشت کنید.

مهارت‌های گوش دادن انعکاسی و پیام‌های مسئولانه اغلب با هم همسو هستند. وقتی شما در مورد مشکلتان با یکی از اعضای خانواده پیام مسئولانه می‌فرستید، در مقابل، پیام مسئولانه دریافت می‌کنید. و این، همان وقتی‌ست که شما از مهارت‌های گوش دادن انعکاسی استفاده می‌کنید.

استفاده از گوش دادن انعکاسی و پیام مسئولانه با هم. قبلاً از شما خواستیم برای موقعیّتی خاص پیام مسئولانه بنویسید. هر وقت شما احساساتتان را با

---

1. Mandy　　2. Toby

همسرتان در میان بگذارید، و به جای گوش دادن فوراً به شما نصحیت می‌کند. فرض کنید چنین گفتید: «واقعاً ممنون خواهم شد اگر گوش بدهی که من چه احساسی دارم. من فقط کسی را می‌خواهم که حرف‌هایم را بشنود، نصحیت‌های تو مرا مأیوس می‌کند.»

تصوّر کنید گفت‌وگوی شما این طور ادامه پیدا کند:

□ همسر شما: (در حالتی تدافعی) «خوب، قصد من فقط کمک کردن است!»

○ شما: «به نظر می‌رسد تو ناراحتی که من احساساتم را با تو در میان گذاشته‌ام.»

□ همسر شما: «خوب، بله! امّا اگر کمک مرا نمی‌خواهی، چرا این مسائل را به من می‌گویی؟ من به حلّ مشکلات اعتقاد دارم.»

○ شما: «می‌دانم که هدف تو کمک به من است، امّا برای من بسیار مفیدتر خواهد بود اگر فقط حرف‌های درونم را به تو بگویم.»

□ همسر شما: «منظورت این است که نمی‌خواهی مشکل را حل کنی، فقط می‌خواهی حرف بزنی؟»

○ شما: «من می‌خواهم مشکلم را حل کنم، اما در ابتدا بیشترین چیزی که به من کمک می‌کند این است که بدانم تو احساس مرا درک می‌کنی.»

□ همسر شما: «بله! بسیار خوب، امّا فکر می‌کنم من هم داشتم همین کار را انجام می‌دادم.»

○ شما: «ممنونم که تو توجّه داری، امّا گاهی اوقات فقط احتیاج دارم بدانم، تو به خاطر من آن‌جا هستی، حتّا بدون ارائه‌ی راه‌حلّی برای مشکل.»

واکنش‌های ارائه شده در این مثال، توحید مساعی را به دنبال دارد. شما از جنگیدن منع می‌شوید، و در عوض احساسات همسرتان را منعکس کرده و بدون هیچ اجباری تمایلات خود را بیان می‌کنید. اگر همسرتان مایل است

بدون توصیه و نصیحت به حرف‌های شما گوش دهد، می‌توانید سپاس خود را با چنین جملاتی نشان دهید. «ممنون از گوش دادنت؛ وقتی می‌بینم برایت اهمّیت دارم حسّ خوبی در من موج می‌زند.» اگر همسرتان باز هم روش نصیحتی خود را ادامه دهد، شاید بخواهید خیلی محترمانه به او خاطر نشان کنید: «من واقعاً دوست دارم تو فقط به احساسات من گوش دهی. این کار واقعاً به من کمک خواهد کرد.»

این مثال قبلی در مورد پسر ۱۵ ساله‌تان را که می‌گوید، «چرا من نمی‌توانم به میهمانی بروم؟ همه در این میهمانی شرکت می‌کنند!» یادآوری کنید. فرض کنید شما این طور پاسخ داده‌اید، «به نظر می‌رسد تو عصبانی هستی و فکر می‌کنم من بی‌انصافی کرده‌ام که اجازه‌ی رفتن به میهمانی را به تو نداده‌ام.»

اجازه دهید شرایط و گفت‌وگویی را پیش‌بینی کرده و این‌طور ادامه دهیم.

□ نوجوان: «بله، شما مثل یک بچّه با من رفتار می‌کنید!»

○ شما: «تو از این رو احساس حقارت می‌کنی که فکر می‌کنی من نمی‌فهمم تو داری بزرگ می‌شوی؟»

□ نوجوان: «بله، همین‌طور است!»

○ شما: «من متوجّه هستم که تو در حال بزرگ شدن هستی، امّا نگران همه چیزهایی هم که ممکن است خارج از خانه بر تو تأثیر بگذارد، هستم.»

□ نوجوان: «یعنی شما به من اعتماد ندارید.»

○ شما: «من می‌دانم چرا تو این طور فکر می‌کنی، امّا موضوع این نیست. دلیل اصلی‌اش این است که، من از فشار شدید دوستانت آگاهم و تو را خیلی زیاد دوست دارم. وقتی من والدین دوستت را نمی‌شناسم، اصلاً احساس خوبی ندارم و آرام نیستم.»

□ نوجوان: «قول می‌دهم که هیچ کار اشتباهی نکنم، قول می‌دهم.»
○ شما: «من می‌دانم که تو نهایت تلاشت را می‌کنی، امّا من اصلاً احساس خوبی ندارم. فقط تو تنها نیستی، بچّه‌های دیگر هم هستند. من بر تصمیم خودم استوار هستم. اگر تو به یک میهمانی دعوت شده‌ای که من پدر و مادرهای دعوت‌شدگان را می‌شناسم و در ضمن، مطمئن هم هستم که مراسم جالبی خواهد بود، آن وقت قضیه فرق می‌کند و نظر من هم چیزی دیگری خواهد بود.»

اگر نوجوان شما باز هم خشمگین بود، می‌توانید به راحتی به او بگویید که او حق دارد به احساسات خود عمل کرده و به میهمانی برود، امّا شما نمی‌خواهید دیگر در این باره بحث کنید. این مسئله‌یی نیست که به گفت‌وگوهایی مداوم نیاز داشته باشد. شما به او و درک احساسات و تمایلات او احترام گذاشته‌اید. شما شرایط شرکت او در میهمانی را آماده کرده‌اید. اینک او یک انتخاب دارد ـ اگر بخواهد به میهمانی برود، باید مواردی را که شما عنوان کردید، لحاظ کند.

در این نوع از مسائل، جایی که شما باید تصمیمی بر مبنای عشق خود به فرزندتان و مسئولیت خود به عنوان پدر یا مادر بگیرید، تصمیم اخذ شده و مسائل مربوط به آن را دقیقاً مورد بررسی قرار دهید.

➢ تمرین مهارت‌های ارتباط برای برقراری روابطی هرچه مؤثرتر

مهارت‌های ارتباط که شما در این بخش در حال یادگیری آنها هستید، می‌توانید برای کمک به شما در ایجاد ارتباطاتی هرچه مؤثرتر با اعضای خانواده‌تان مورد استفاده قرار گیرند. هرچه احترام، تشویق و ارتباطی

اثربخش‌تر در خانواده‌ی شما وجود داشته باشد، شما خشم و استرس کمتری را تجربه خواهید کرد.

پیوندی «صمیمی، ساده و صادقانه» برای زوجین. در دنیای عصبانی و دیوانه‌وار امروز، زوج‌ها روابط بسیار نزدیک و محرمی با همدیگر دارند که با گذشت زمان دچار فرسایش می‌شود. روزی روزگاری، وقتی هنوز سروکله‌ی بچّه‌ها پیدا نشده بود، زوجین وقت فراوانی برای ارتباط برقرار کردن با یکدیگر داشتند. امّا نه، بیشتر از این بیست و چهار ساعت روز همیشه کم می‌آید. فاصله به بی‌توجّهی، بی‌مهری و سوءتفاهم منجر می‌شود. بدون روابط منظّم و همیشگی، ناکامی‌های کوچک سربسته باقی می‌مانند، به یأس‌ها و شکست‌هایی بزرگ‌تر تبدیل شده و سرانجام به خشم مبدّل می‌شوند. فاصله افتادن در رابطه، زاینده‌ی خشم است. تمرین پیوند «قلبی» که در ادامه توضیح داده می‌شود، قصد دارد زمانی را در زندگی زوجین ایجاد کند تا (حدّاقل هفته‌یی یکبار) ارتباطی صمیمی و نزدیک با یکدیگر برقرار کنند. تمرین ارتباط در اصول کلّی احترام متقابل یافت می‌شود و هر دو رویکرد پیام‌های مسئولانه و گوش سپردن انعکاس را شامل می‌شود. مفاهیم بنیادین مدل «ارتباط صمیمی، ساده و صادقانه» از این قرارند: تنها زمانی پیوند برقرار می‌شود که «فرستنده» پیامی روشن و محترمانه را انتقال می‌دهد و «گیرنده» تایید می‌کند که پیام درکمال صحّت دریافت شده است. وقتی این هر دو مورد اتّفاق بیفتد، درک متقابل حاصل شده است.

مفهوم مهمّی که هنگام تفکّر، راجع به ارتباط مهم است، سطحی بودن یا عمودی بودن آن است.

سطح: خط افقی ارتباط بین دو نفر را که در سطح یکسانی بوده و با هم

برابرند، به تصویر بکشید. ارتباط سطحی، ارتباطی مؤثّر است؛ سیر فرستنده و گیرنده اتّفاق افتاده و پیوندی صمیمی، ساده و صادقانه شکل می‌گیرد.

عمودی. خط عمودی ارتباط را رسم کنید، یک نفر در بالا و دیگری در پایین، به‌طوری که نفر بالایی در حال صحبت کردن با نفر پایینی است. ارتباط عمودی، رابطه‌ی سودمندی نیست. هیچ پیوند واقعی وجود ندارد. نتیجه‌ی آن هم چیزی نیست جز بیگانگی، ناکامی، خشم و تعارض.

مدل ارتباطی «صمیمی و صادقانه» مقصدی ندارد، جز اینکه ارتباط عمودی را کاهش داده و ارتباط سطحی (افقی) را افزایش دهد، افزایش صمیمیت در رابطه‌ی زوجین. هدف کلّی این مدل، پیوند و درک متقابل است. توجّه داشته باشید که این مدل اصلاً حلّ مشکلات را در بر نمی‌گیرد. در حالی که حل مشکلات مهارت ارتباطی مهمّی‌ست و در بخش‌های بعدی به بحث در مورد آن خواهیم پرداخت، بسیار سودمند خواهد بود که زوجین وقت بگذارند و فقط این پیوند را مستحکم کنند.

تمرین مدل «صمیمی و صادقانه.» ایده‌آل آن است که زوجین هفته‌یی یک بار زمانی را برای این ارتباط برنامه‌ریزی کنند. در هر حال، اگر در طول هفته مشکل، تعارض یا مسئله‌یی برای یکی از طرفین یا هر دوِ آنها پیش آمد ـ نمی‌توانستند منتظر وعده‌ی مقرر بمانند ـ ممکن است با موافقت متقابل طرفین این رابطه‌ی صمیمی در هر زمانی اتّفاق بیفتد. مراحل این ارتباط از این قرارند:

○ ۱. زن همه تفکرات و احساسات حال حاضرش را با شوهرش در میان می‌گذارد، و همسرش را از "دنیای درونش» آگاه می‌سازد. ممکن است این امر تجاربی خاص، قدردانی‌ها، نگرانی‌ها، لذّت‌ها، شادی‌ها، غم‌ها و همچنین

تاکید بر ارتباط و خانواده را دربربگیرد. و این در حالتی سطحی (افقی) و محترمانه «صمیمی، صادقانه» و با استفاده از پیام‌های مسئولانه انجام می‌شود.

○ ۲. وقتی زن حرف‌های دلش را به زبان می‌آورد، همسرش سکوت کرده و قلباً به او گوش می‌دهد. فقط برای روشن‌تر شدن موضوع ممکن است سؤالاتی از این دست پرسیده شود: «تو می‌خواهی بگویی که...؟» ارائه‌ی هیچ پیشنهاد ـ انتقاد، حل مشکلات و هیچ نظری ـ در طول این زمان لازم نیست. شاید او تصمیم بگیرد بعضی از نکات را یادداشت کند تا بعد نظر خود را در مورد آنها بیان کند.

○ ۳. شوهر با استفاده از گوش دادن انعکاسی تنها حرف‌هایی را که شنیده است به همسرش می‌گوید، از کلمات خود استفاده کرده و در حالتی سطحی «صمیمانه» با او همدردی می‌کند.

○ ۴. زن نیز تصدیق می‌کند که انعکاس درست انجام شده است یا نه، و اگر نادرست بوده در حالتی سطحی آن را تصحیح می‌کند. اگر تصحیح شد، سپس مرد مجدّداً موارد را بازگو می‌کند تا صحّت آنها تایید شود.

○ ۵. سپس نقش‌ها جابه‌جا می‌شوند و مجدّداً مراحل ۱ تا ۳ تکرار می‌شوند.

○ ۶. پس از انجام مرحله‌ی پنجم، دیگر هیچ بحثی در هیچ موردی جایز نیست، مگر اینکه یک روز کامل از این ماجرا گذشته باشد.

□ فواید این مُدل: یکی از محسّنات این مدل آن است که، فرد دردِ دل‌کننده اطمینان حاصل می‌کند که هیچ خبری از انتقاد یا قضاوت نیست. در نتیجه، شخص این شجاعت را در خود می‌بیند که باز هم باورها، احساسات، نگرانی‌ها، امیدها و رؤیاهایش را بازگو کند. علاوه بر این، از آن‌جایی که شخص (فرستنده) در قید و بندهای اصولی کلّی مشارکت محترمانه واقع

می‌شود، گوش سپردن به این محتوای مشارکتی آسان‌تر می‌شود. این مَشارکت صمیمی، تنها به نزدیکی و اعتماد بیشتر منجر شده و احساس مالکیت و ارزشمندی را افزایش می‌دهد.

شخصی که نقش گوش‌دهنده (دریافت‌کننده) را دارد، می‌داند که تنها باید آنچه را شنیده است منعکس کند، و نه چیزی بیش از آن. انتقاد و قضاوت، هیچ جایی در این‌جا ندارند. احساسات و تفکّرات درونی شنونده بر آنچه که فرستنده در حال در میان گذاشتن آن است، متمرکز می‌شود، به جای اینکه فکر کند در جواب یا در مقام تلافی چه بگوید ـ همان چیزی که معمولاً در ارتباطات روزمرّه در ذهن شنونده‌ها می‌گذرد. با تمرکز بر این امر، شنونده به روشی بسیار پرمعنا و عمیق به سوی درک شریک خود گام برمی‌دارد. فرستنده هم حس می‌کند که عمیقاً حرف‌هایش شنیده است.

پیشنهاد ما این است که شما نیز از این روش استفاده کرده و همسرتان را نیز به مشارکت دعوت کنید. زوج‌هایی که این مُدل را به روابطشان وارد کرده‌اند، پیوسته ارتباطی محکم‌تر، محترمانه‌تر و صمیمی‌تر را تجربه می‌کنند. وقتی پس از در میان گذاشتن حرف‌هایشان، درمی‌یابند که بسیاری از نگرانی‌هایشان بدون هیچ تلاشی جهت حلّ مشکلات ـ رفع شده است، شدیداً متعجّب می‌شوند. علاوه بر این، زوجین عنوان می‌کنند که این مدل در حدّ بسیار زیادی به جلوگیری، کاهش و بیان مؤثّر خشم و عواطف همراه با آن کمک کرده است.

ماریو[1] و آلیسیا[2] شش سال است که با هم ازدواج کرده‌اند و دو فرزند پنج و سه ساله دارند. مثل همه زن و شوهرهای دیگری که بچّه‌دار هم شده‌اند، زندگی آنها نیز به طور فزاینده‌ی با مسئولیت‌ها، پیچیدگی‌ها و استرس‌زاها پر

1. Mario 2. Alicia

شده است. قبل از به دنیا آمدن بچّه‌ها، ماریو و آلیسیا فرصت‌های بسیاری داشتند تا وقتشان را با هم بگذارنند، زندگی خوشی را در کنار هم تجربه کنند و عواطف همدیگر را درک کنند. حالا، این فرصت‌ها تقلیل یافته و فواصل بسیاری پیدا کرده است. آلیسیا به واسطه‌ی مسئولیت‌های مادری دو فرزند کوچک و کار نیمه‌وقت سخت در فشار است و احساس می‌کند ماریو تمام این کارها را وظیفه‌ی او می‌داند. ماریو درگیر کار خود بوده و برای پذیرش استرس‌ها زندگی خانواده آماده نیست. او دیگر اصلاً هیچ احساس صمیمیتی با همسرش ندارد. قسمت عمده‌ی ارتباط ایشان بر گذران کارهای روزمرّه و اداره‌ی زندگی استوار است.

این زوج، مُدل ارتباطی «صمیمی، ساده و صادقانه» را در مشاوره‌ی ازدواج آموختند. آنها حیرت‌زده شده که چه مدّت زمان بسیاری می‌گذرد، امّا هیچ رابطه‌ی واقعی و نزدیکی با هم نداشته‌اند. به زودی، آلیسیا قادر شده بود احساسات خود راجع به اینکه او مادری شاغ است و اینکه چه طور کم اهمّیت بودن کارش از نظر ماریو برای او سنگین است را با ماریو در میان بگذارد. وقتی آلیسیا می‌دید ماریو به حرف‌هایش گوش می‌دهد و کاملاً مشخص است که درکش می‌کند، شدیداً احساس آرامش می‌کرد. ماریو هم می‌توانست بعضی از جزئیات کار و دشواری‌هایش را با همسرش در میان بگذارد و به او بگوید چه‌قدر برایش سخت است که به خانه بیاید و اعضای خانواده را در حالتی ببیند که انرژی‌شان تحلیل رفته است.

وقتی او می‌دید آلیسیا کاملاً موقعیّت او را درک می‌کند، فوق‌العاده آرام می‌شد. با گذشت زمان، این زوج تقریباً هفته‌یی یک بار این روش را تمرین می‌کردند. همین که صمیمیت و اعتماد آنها به همدیگر افزایش یافت، دیگر می‌توانستند قدردان همدیگر باشند، به یکدیگر کمک کرده و برای اعضای خانواده از

خودگذشتگی کنند. ماریو و آلیسیا دریافته بودند که با نزدیک بودن به هم، با در میان گذاشتن حرف‌های درون، با گوش دادن و ارتباط برقرار کردن، ناکامی‌های کوچک، به ندرت، به ناکامی‌های بزرگ‌تر و خشم تبدیل می‌شوند.

استفاده از مُدل «صمیمی، صادقانه» در ارتباط با کودکان: بسیار خوب، شما یاد گرفته‌اید که چه طور می‌توانید این مدل را در ارتباط با همسرتان به کار ببرید، امّا در ارتباط با کودکانتان چه؟ آیا این مدل در مورد آنها هم کارگشاست؟ بله، نگاه کنید.

نسخه‌یی غیررسمی و کمتر سازمان‌یافته از این مدل برای ارتباط شما با فرزندانتان مناسب است. این روزها کم زندگی خانوادگی، بسیار هیجان‌انگیز بوده و هرکس شدیداً درگیر مسائل خویش است، بسیار اهمّیت دارد که به کنترل آن پرداخته و بر طبق اصولی منظم با کودکانتان پیوند برقرار کنید. بهترین روش آن است که به صورت نفر به نفر انجام شود. البته بسته به نیازهای شرایط، ممکن است شما تصمیم بگیرید هر سه مرحله‌ی زیر را پیش بروید، و یا فقط مراحل ۱ و ۳. به خاطر داشته باشید که هدف شما تنها ارتباط برقرار کردن است و بس. فرایند مورد نظر، چیزی شبیه به مراحل زیر است:

- ۱. ارتباط: با نزدیک شدن به فرزندتان شروع کنید. از او بپرسید: «ربکا[1] الان وقت مناسبی برای صحبت کردن با تو هست؟ اگر ربکا بپذیرد، باید موقعیّت و شرایط او را درک کرده و از او بخواهید وقتی مناسب‌تر را پیشنهاد کند.
- ۲. در میان گذاشتن حرف‌ها: «فقط می‌خواستم به تو بگویم که اخیراً چه چیزهایی در ذهن من بوده است.» یا شاید، «می‌خواهم تو بدانی که اخیراً چه احساساتی داشته‌ام.» سپس باید با حالتی سطحی (افقی) با

1. Rebecca

ریکا حرف بزنید، از پیام‌های مسئولانه استفاده کرده و هیچ انتظاری از او نداشته باشید.

○ ۳. دعوت کردن: پس از اینکه با او ارتباط برقرار کردید یا حرف‌های درونتان را به او زدید، از او هم دعوت کنید حرف‌هایش را به شما بگوید. می‌توانید از او بپرسید، «این چند روزه چه‌طور بوده‌ای، بک[1]» یا «این روزها زندگی چه‌طور پیش رفته است؟» یا «اخیراً چه‌طور روزهایت را گذرانده‌ای؟» اگر او تمایلی به تقسیم کردن عواطفش ندارد، می‌توانید از او بپرسید، «چرا این‌قدر سخت می‌گیری؟» اگر اصلاً لب به سخن نمی‌گشاید، با پذیرش خواست او و احترام به انتخابش خواهید توانست اعتماد او را کسب کنید. اگر چنین چیزی اتّفاق بیفتد، می‌توانید جمله‌یی این چنین را به زبان بیاورید، «مشکلی نیست، من راحتم. فقط می‌دانم که این‌جا هستم تا هر زمان که تو دوست داشته باشی با هم صحبت کنیم.» اگر ریکا ناگفته‌هایش را به زبان آورد، طبق مراحل مدل مذکور با استفاده از کلمات خود آنچه را که شنیده‌اید منعکس کنید، یا با طرح سؤالاتی به روشن شدن مطلب و درک بهتر احساسات یا منظور او کمک کنید. از هر نوع قضاوت یا حلّ مشکل خودداری کنید، مگر اینکه او نظر شما را بخواهد. ما می‌دانیم که نشستن و گوش دادن و «کمک نکردن» خیلی سخت است، ولی بعدها از کرده‌ی خود خوشحال خواهید شد.

والدینی که به طور منظّم و با این روش با فرزندانشان ارتباط برقرار می‌کنند ـ «صمیمی، ساده و صادقانه» ـ دائماً پیوندی نزدیک با کودکانشان را ارائه می‌کنند. اکثر اوقات، پدر و مادرها وقتی با بچّه‌هایشان به گفت و گو می‌نشینند که، آنها مشکلی دارند و می‌خواهند «روبه‌روسازی» کرده یا برای آنها

---

1. Bec

سخنرانی کنند. جای هیچ تعجّبی نیست که با چنین الگویی، بچّه‌ها از هر بحث آغاز شده از طرف والدین هراس داشته باشند. فرزندانی که پدر و مادرانشان واقعاً به روش «صمیمی، صادقانه» با آنها رابطه برقرار می‌کنند، حقیقتاً از شراکت والدینشان لذّت برده و آن را منعکس هم می‌کنند! چرا که شما به‌طور همزمان به آنها می‌آموزید که چه طور به گونه‌یی مؤثّر با دیگران ارتباط برقرار کنند. مهم‌تر از همه اینکه، وقتی شما برای برقراری ارتباط با کودکانتان وقت می‌گذارید، این پیام خیلی مهم را به ایشان مخابره می‌کنید:

«من برای تو ارزش قایلم. تو برای من مهم هستی.»

مهارت‌های ارتباطی سطحی که شما در این بخش آموخته‌اید، در آرام کردن طوفان‌های خانوادگی شما بسیار اثربخش هستند. پس از تمرین این مهارت‌ها، خانواده‌ی شما برای داشتن قدم بعدی آماده خواهد شد و خواهید آموخت که چه‌طور مسائل موجود در زندگی‌تان را ـ در ارتباط با بزرگ‌ترها و حتّا کوچک‌ترها ـ حل کنید. همچنین، یاد خواهید گرفت که چه گونه به افراد مورد علاقه‌تان آموزش دهید تا مشکلاتشان را حل کنند.

نکات مهم

- ✓ **خشم، غالباً به سوءتفاهم و کمبود ارتباط خوب شعله‌ور می‌شود.**
- ✓ **گوش دادن ـ «دریافت کردن» ـ در واقع شنیدن چه‌گونگی احساس شخص است: نهایت سعی خود را بکنید تا احساساتی را که پشت کلمات، آهنگ صدا و زبان بدن است، درک کنید.**
- ✓ **گوش دادن با ایجاد ارتباط و دعوت کردن شخص دیگر به صحبت کردن در مورد احساساتش آغاز می‌شود.**
- ✓ **گوش دادن انعکاسی، (بیان مجدّد آنچه که از گفته‌های شخص دیگر درک**

کرده‌اید) در روشن کردن و نشان دادن این مطلب به شما کمک می‌کند که احساسات و محتوای داستان او را درک کرده‌اید.

- ✓ گوش دادن انعکاسی هم هنگامی که اعضای خانواده آشفته هستند و هم وقتی احساس خوبی در مورد چیزی دارند، مؤثر است.
- ✓ هنگام انتقال عواطف خود - «فرستادن» - از «پیام‌های غیرمسئولانه» که شخص مقابل را سرزنش و تحقیر کرده و مورد حمله قرار می‌دهد، اجتناب کنید: «تو یک احمقی! تو مرا دیوانه می‌کنی!»
- ✓ احساساتتان را به روشی اثربخش و با «پیام‌های مسئولانه» که نشان می‌دهند شما مسئولیت عواطف خود را به عهده گرفته‌اید، بیان کنید: «وقتی [چیزی اتّفاق می‌افتد]، من احساس [خشم، ناراحتی و ناکامی و ...] می‌کنم، زیرا [بگویید که چه اثری بر شما می‌گذارد].»
- ✓ جمله‌ی «ممنونم» را اضافه کنید، اگر هیچ اعتنایی به پیام‌های مسئولانه شما نشد، به شخص اجازه دهید بداند که برای اصلاح شرایط در آینده چه کاری می‌تواد انجام دهد.
- ✓ بیان کردن یا بیان نکردن خشمتان بستگی دارد به اینکه، فکر کنید ابراز آن تغییر مثبتی را حاصل خواهد کرد یا اصلاً همه چیز بدتر خواهد شد.
- ✓ ممکن است بعضی از افراد به ابراز مستقیم خشم پاسخ مثبتی نشان دهند، و بعضی هم نه. شاید شما بخواهید به جای بیان آن، احساسات همراه با خشم، مثل: ناکامی، ترس یا آسیب را بیان کنید.
- ✓ هرچه شما از طریق پیام‌های مسئولانه احساسات مثبت بیشتری را تقسیم کنید، تشویق‌کننده‌تر و دلگرم‌کننده‌تر بوده و شانس همکاری بیشتری با افراد مهمّ زندگی خود را خواهید داشت.
- ✓ مدل ارتباطی «صمیمی، ساده و صادقانه» می‌تواند «رابطه‌ی عمودی» را کاهش داده، «رابطه‌ی سطحی (افقی)» را افزایش دهد و از طریق پیوند و درک متقابل، صمیمت موجود را ازدیاد بخشد.
- ✓ زوجین می‌توانند هفته‌یی یک‌بار جلسه‌یی برای ارتباطی «صمیمی و ساده» برقرار کرده، بدون هیچ قضاوتی به حرف‌های همدیگر گوش دهند و به طریقی محترمانه احساساتشان را در میان بگذارند.
- ✓ مدل «صمیمی، ساده و صادقانه» در مورد بچّه‌ها هم خوب کار می‌کند؛ بر پایه‌ی اصولی منظّم، نفر به نفر، در میان گذاشتن عواطف با احترام متقابل و بدون قضاوت.

بخش هشتم



وقتی‌کودکان خشمگین می‌شوند

برایم مهم نیست که شما چه می‌گویی، مادر! من قصد ندارم آن کـار را انجام دهم!
خیلی بدی، پدر! من از شما متنفرم!
تام! یک بار دیگر تکرار کن که چه گفتی، تا من تو را خرد کنم!
نورمن! همین الآن از اتاق من برو بیرون!

شما در خانه‌ی خـود چـنین «نـورمن‌هایی پُـرْتوپ‌وتَشر یـا چـنین تـام‌هایی گردباد مـانند» داریـد؟ اغـلب اوقـات بـچّه‌ها جـرقّه‌های طـوفان خـانواده را روشن می‌کنند.

امّا از خود بپرسید آنها این رفتار خشمگینانه را از کجا یاد می‌گیرند؟ و شما چه‌طور می‌توانید به ایشان آموزش دهید تا کمتر عصبانی بـاشند ـ یـا خـیلی محترمانه‌تر خشمشان را کنترل کنند؟ با ما همراه باشید.

در این کتاب ایده‌هایی به شما خواهیم داد که چه‌طور خشم کودکان نسبت به خودتان و یا نسبت به همدیگر، تعارض‌های همسالان و خواهر و برادرها، و دَری وَری گفتن‌های آنها را اداره کنید. در بخش اوّل نیز به بحث راجع به روش‌هایی برای کمک به کودکان در مدیریت خشمشان خواهیم پرداخت.

➢ کنترل و اداره‌ی خشم کودکان نسبت به خودتان

وقتی نورمن یا تام ـ فرزندانتان ـ بر شما خشم می‌گیرند، چندین انتخاب پیش روی خود دارید. از اولین تکانه‌ی خود اجتناب کنید! اگر آنچه را کودک انتظار انجام آن از سوی شما را دارد انجام دهید، تنها بدرفتاری او را تقویت کرده‌اید. مکث کرده، لحظاتی را به تفکّر بپردازید، از عبارات آرامش‌بخش استفاده کرده تا ده بشمارید. در واقع تکنیک «توقّف، تفکّر، عمل» را به کار ببندید. بعد از اینکه مکث کردید، به خواسته‌ی کودکتان فکر کنید. هدف او چیست؟ از بعضی سؤالات استفاده کنید: من چه احساسی دارم؟ و... . این امر به تشخیص هدف کودک و انتخاب عمل شما کمک می‌کند. به‌طور مثال: ممکن است تصمیم به نادیده گرفتن طغیان و شورش بچّه بگیرید، یا از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید. از رویکردی بهره برید که فکر می‌کنید در مورد کودکتان بهتر نتیجه خواهد داد. والدین و بچّه‌ها معمولاً الگویی را بین هدف بدرفتاری بچّه و عکس‌العمل پدر/مادر برقرار می‌کنند. به طور مثال: ممکن است هدف کودک کسب قدرت باشد، و واکنش عادّی پدر/مادر فریاد کشیدن و تهدید کردن ـ که بسیار هم به حس قدرتمندی کودک کمک می‌کند. اگر والدین تصمیم به عقب‌نشینی گرفته و عکس‌العمل نشان ندهند، آن رفتار قبل از اینکه بهتر

شود بدتر خواهد شد. چرا که کودک تلاش بیشتر می‌کند و به مقصودش هم خواهد رسید.

وقتی کودک می‌بیند که هر چه می‌کند به هدفش نمی‌رسد، سرانجام رفتارش بهبود خواهد یافت. اگر شما در پاسخ به خشم فرزندتان انتخاب‌هایی رادرپیش روی او قرار می‌دهید و می‌خواهید نتایج رفتاری مثبت‌تری را بنگرید، باید بر راه حلّ خود استوار باشید. او مدّتی شما را امتحان خواهد کرد!

شما می‌توانید با فکر کردن به چیزی دیگر «به ذهن خود وقت استراحت دهید.» همچنین می‌توانید بلندبلند راجع به مطلبی مثل لیست خرید خانه یا کاری که باید درآینده انجام دهید، صحبت کنید. این موارد، اَشکالی از نادیده گرفتن هستند که البته نوعی از نتایج منطقی را نیز شامل می‌شوند. وقتی کودک تصمیم می‌گیرد که شما را اذیت کرده یا عصبانی کند، متوجّه می‌شود که نتیجه چیزی نیست، جز اینکه نادیده گرفته خواهد شد ـ و توجّهی راکه به دنبال آن بوده به دست نمی‌آورد. سعی کنید توجّهی را که از کودک دریغ کرده‌اید، درجایی که انتظار آن را ندارد به او بدهید. «مثل اینکه: واقعاً از آن کتاب لذّت می‌بری. مایلی در مورد آن برای من حرف بزنی؟»

بچّه‌ها بسیار کنجکاو بوده و به جنبه‌ی عملی هر چیز علاقه‌ی شدید دارند. وقتی کاری جواب ندهد، آن را رها کرده و مورد دیگری را امتحان خواهند کرد. فقط ما بزرگ‌ترها هستیم که یک کار را مداوم انجام می‌دهیم و فکر می‌کنیم در مورد بچّه‌ها هم صدق می‌کند!

بعضی مواقع لازم می‌شود از نظر فیزیکی هم از کودک فاصله بگیرید. البته اگر فرزندتان بسیار کم سن است، ممکن است این کار خطرناک باشد. در

چنین مواردی، اگر رفتار کودک کاملاً بی‌ادبانه و مخرّب است (مثل داد و بیداد و قشقرق به پا کردن، باید کودک را به مکانی دیگر مثلاً اتاق خودش ببرید. باید از روش ترک موقعیّت، بهره جُست.

اگر تصمیم به استفاده از گوش دادن انعکاسی دارید، شاید در ابتدا متوجه شدید که کودک به آسانی آرام نمی‌شود. امّا وقتی او آرام شد/ می‌توانید در مورد عصبانیتش با او حرف بزنید و به ارزیابی آن بپردازید. اگر هم دیدید کودک آرام نمی‌شود، می‌توانید بگویید: «این‌طور که معلوم است در حال حاضر هر دو ما کاملاً آشفته هستیم. شاید بهتر باشد زمان دیگری که هر دومان حال بهتری داریم/ در این‌باره حرف بزنیم.» سپس خود را کنار بکشید. اگر واقعاً نیاز به بحث در مورد این مسئله بود، بعداً وقتی طوفان تمام شد/ راجع به آن صحبت کنید.

همچنین، وقتی هیچ خبری از تعارض نیست، می‌توانید با بچّه‌ها در مورد چه‌گونه ابراز کردن خشم صحبت نمایید. به طول مثال: می‌توانید به آنها آموزش دهید چه‌طور از پیام‌های مسئولانه استفاده کنند. (بخش بعد به آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به کودکان خواهد پرداخت.)

➢ بحث و جدل میان خواهر و برادرها، و خواهر و برادرهای ناتنی

خواهر وبرادرها همیشه با هم اختلاف دارند و یا با هم می‌جنگند ـ حتّا در بهترین خانواده‌ها! ـ امّا چه کسی باید بین ایشان داوری کنید؟ شما؟

بنابراین، همیشه کمی تعارض میان خواهر و برادرها وجود دارد که هم کاملاً طبیعی‌ست و هم انتظار آن می رود، امّا آنچه پدر و مادرها را می رنجاند ظلم و دشمنی بین آنهاست. به همین علّت است که وقتی والدین شاهد چنین

تعارضی هستند، احساسی بسیار قوی دارند و اکثر آنها می‌خواهند عکس‌العملی شدید نشان دهند.

در تجربه‌ی ما همین عکس‌العمل‌های قوی والدین است که خانواده‌ها را از سطح قابل قبولی از تعارض خواهر و برادرها به سوی مدلی از تخریب‌ها و مزاحمت‌های دردناک خانوادگی پیش می‌برد.

بسیاری از مفاهیمی که در بخش‌های گذشته راجع به آنها بحث کردیم، در درک پویاییِ تعارض خواهر و برادرها به کار می‌روند.

➢ خواهر وبرادرهای بزرگ‌تر در مقابل خواهر وبرادرهای کوچک‌تر

خواهر وبرادرهای کوچک‌تر غالباً تمایل دارند خود را مظلوم نشان دهند. معمولاً هم خود را پایین‌تر از خواهر و برادرهای بزرگ‌ترشان می‌دانند. آنها تجربه‌ی کمتری از زندگی دارند، توانایی و دانش کمتری دارند، و البته فرصت‌ها و امتیازات کمتری هم در خانواده دارند. در نتیجه، کوچک‌ترها به دنبال روش‌هایی برای غلبه بر این کِهتری و جایگاه پایین خود، و برتری بر رقبای بزرگ‌تر خود هستند.

کوچک‌ترها در طول قرن‌ها کشف کرده‌اند که یکی از هوشیارانه‌ترین و خلّاقانه‌ترین روش‌های موجود برای کسب قدرت، خلق موقعیّتی‌ست که والدین در آن مداخله کرده و طرف آنها را بگیرند. در واقع، کار بسیارآسانی‌ست. کوچک‌ترها «جست وجو» را آغاز می‌کنند تا ببینند چه چیزهایی حقیقتاً بزرگ‌ترها را می‌رنجاند.

آنها می‌توانند با چنین هوش و تفکّری به سادگی تدابیری اندیشیده و وسایل رنجش «دشمن» را فراهم کنند. وقتی خواهر یا برادر بزرگتر

واکنش نشان می‌دهد ـ و به صورت زبانی یا فیزیکی اعتراض می‌کند ـ بچّه‌ی کوچکتر آن قدر سر و صدا می‌کند (فریاد می‌زند؛ اعتراض می‌کند و داد می‌کشد) که پدر و مادر وظیفه‌ی خود می‌دانند «قربانی» بی‌گناه و بیچاره را نجات دهند.

در چنین مواقعی، والدین معمولاً طرف بچّه‌ی کوچکتر، ضعیف و بیچاره را می‌گیرند (روش نازپرورده کردن والدین) و بچّه‌ی بزرگ‌تر را سرزنش می‌کنند، چرا که به نظر می‌رسد رفتار عادلانه‌یی نداشته است. در این مرحله از نمایشنامه، والدین بررسی مختصری می‌کنند، بچّه‌ی بزرگتر را مجرم اعلام کرده و او را تنبیه می‌کنند (روش اجبارگرانه والدین.) دایره تکمیل می شود: خواهر یا برادر کوچکتر به هدف خود رسیده و توجّه والدینش را جلب کرده است، و به هزینه‌ی آسیب رساندن به خواهر یا برادر بزرگ‌ترش به قدرت و انتقام نیز دست یافته است. این «جنگ‌ها» هر روزه در بعضی از خانواده‌ها ادامه دارد. هرچه این جنگ‌ها بیشتر تداوم یابند به الگویی کلّی تبدیل می‌شوند:

از جایی پنهان تیرانداختن ـ واکنش نشان دادن ـ گریه و زاری کردن ـ نجات دادن ـ تنبیه کردن ـ خیره نگریستن.

با چنین الگوی بسیار ساده‌یی، فرزند بزرگتر معمولاً احساس می‌کند هم پدر و مادر و هم خواهر یا برادر کوچک‌ترش رفتار ناعادلانه‌یی با او داشته‌اند. بدین ترتیب، فرزند بزرگتر انگیزه‌ی بسیاری برای ادامه‌ی تعارض دارد ـ برای جنگیدن با پدر و مادرش و تنبیه کردن بچّه‌های کوچکتر.

➢ «افکار تند» و عکس‌العمل شدید به تعارض خواهر یا برادر

در تجربه‌ی ما، والدین دلایل مختلف و صحبت‌های روان‌شناسانه‌یی برای عکس‌العمل شدید به تعارض خواهر و برادرها دارند. اجازه دهید نگاهی

بیندازیم به بعضی تفکّرات تند پدر و مادرها که هنگام درگیر شدن بچّه‌ها در چنین تعارضاتی فعّال می‌شوند.

- ✓ پیوند خانوادگی، پدر یا مادری که احساس عاطفی شدیدی نسبت به یکی از فرزندانش دارد. به هر دلیلی طبیعتاً طرف او را گرفته و از او حمایت می‌کند.
- ✓ پیوند بیولوژیکی. در خانواده‌هایی که ناپسری و نادختری هم وجود دارد، کاملاً عادی‌ست که اگر تعارضی میان فرزندنشان و فرزند همسرشان پیش آمد، جانب فرزند خودشان را بگیرند.
  این همانی زمان تولّد. به طور مثال: والدینی که فرزند کوچک یا کوچک‌ترین فرزند خانواده بوده‌اند، می‌توانند کاملاً شرایط سخت فرزند کوچک‌ترشان را درک کنند و در نتیجه هم از او حمایت خواهند کرد.
- ✓ این همان جنسی. ممکن است پدر در حمایت از پسر درآید و مادر از دختر.
  عدم حمایت در کودکی. والدینی که زمانی کودکی خود را به یاد می‌آورند و به خاطر دارند که خواهر و برادرهایشان با آنها بدرفتاری کرده‌اند، به راحتی در چنگ مسائل تعارض فرزندان می‌افتند.
- ✓ ناجی مظلومان. همه ما تمایل داریم در مقابل تهدیدها از افراد ناتوان و ضعیف حمایت کنیم. والدینی که می‌بینید یکی از بچّه‌ها «ضعیف‌تر» از بقیه است ـ درست یا غلط ـ همچون شخصی فوق‌العاده قدرتمند از راه می‌رسند و از فرزند ضعیف خود دفاع می‌کنند.
- ✓ شرایط خود را در نظر گرفته و به چنین مسائلی فکر کنید. شما با هیچ یک از این «افکار تند» غیبت دارید؟ اگر چنین است، زمان آن فرارسیده تا ارتباطات خانوادگی‌تان را مجدّداً متعادل کنید. شما می‌توانید حدّاقل به دو

روش این کار را انجام دهید: فرزند مورد علاقه‌مان را بسیار معقولانه‌تر ببینیم، یا تلاش کنیم ارتباط خود با دیگر فرزندان یا فرزند خوانده‌هایمان را تقویت کنیم.

ریموند[1] که دو پسر دوازده و هشت ساله دارد، به تازگی متوجّه شده که دایماً با پسر بزرگ‌ترش اسکات[2] در جدال است. او اغلب از دست اسکات خشمگین بود، چون همیشه به دوین[3] ظلم می‌کرد. او همواره اسکات را همچون خطر و تهدید می‌دید و دوین را قربانی بی‌گناه رفتار تهدیدآمیز اسکات. وقتی پدر پسرها را به مشاوره‌ی خانواده برد، از او خواسته شد تا نقش خودش را در آشوب خانواده بررسی کند. مشاوره، اطّلاعات لازم راجع به پیش زمینه‌ی خانوادگی ریموند را جمع‌آوری کرد، و چنانچه مشخّص شد او کوچک‌ترین عضو خانواده پنج نفری بود. او با خواهر بزرگ‌ترش مشکلی نداشت، امّا همیشه حس می‌کرد برادر بزرگ‌ترش دایماً به دنبال بهانه‌یی‌ست تا با او بجنگد. همچنین احساس می‌کرد پدر و مادرش هیچ توجّهی به او ندارند. همین که پیشینه‌ی خودش را تعریف می‌کرد، متوجّه شد که علّت خشم او نسبت به پسر ارشدش و مهربانی بیش از حد و همدردی‌اش با دوین چیست. او همچنین دریافت داخل شدن بیش از حدّش در تعارض‌های بچّه‌ها به این دلیل بود که ثابت کند پدری مسئول است (نه مثل پدر و مادر خود) و از فرزندانش غفلت نمی‌کند. همانند بسیاری از افراد جامعه‌ی ما،ریموند تا حدودی بنده‌ی قهرمانی درونی خودش شده بود. این بینش‌ها در درک این مطلب به او کمک کرد که این همانی‌اش با پسر کوچک‌تر و خشمش نسبت به پسر بزرگ‌تر بر مبنای حوادث و باورهای گذشته‌ی خودش بوده است. بدین ترتیب، او آماده بود تا مجدّداً به تعادل بخشیدن به رابطه‌اش با اسکا و دوین بپردازد.

از آن جایی که داخل شدن بسیار والدین نکته‌یی مرکزی در پویایی تعارض خواهر و برادرهاست، پدر و مادرهایی که دوست دارند اثر مثبتی بر زد و خوردهای فرزندانشان داشته باشند، به دنبال روش‌هایی هستند تا اصل کلّی

1. Raymond
2. Scott.
3. Devin.

«کم بیشتر است» را به کار بندند. این بدان خاطر است که به بچّه‌ها اجازه دهند خودشان آن را امتحان کنند و والدین هر گاه که ضرورتی وجود داشت، مداخله کنند و مقامی تربیتی و پرورشی به خود بگیرند؛ آنچه تمام بچّه‌ها را در یک جایگاه قرار می‌دهد.

➢ اجازه دهید خود بچّه‌ها تصمیم گرفته و به نتیجه برسند

والدین باید از کارآگاه بازی و مکاشفه اجتناب کنند. معمولاً فایده‌یی ندارد که بدانیم چه کسی کاری را در قبال چه کسی انجام داده «یا قضاوت کنیم که مقصّر کیست و یا چه کسی و چه طور باید تنبیه شود». این امر سبب افزایش تعارض میان خواهر و برادرها و تیره‌ترکردن روابط شما با شخص مقصّر خواهد شد.

مطمئناً تعجّب نخواهید کرد اگر بشنوید پیشنهاد ما این است که والدین اوّل از همه از خودشان بپرسند «مشکل متعلّق به چه کسی‌ست؟» وقتی فرزندان شما مشغول جدال و نزاع با همدیگر هستند، مشکل خود آنهاست ـ مگر اینکه کسی در خطر آسیب جدّی باشد. مشکل متعلّق به خود بچّه‌هاست، چون خود آنها آن را به وجود آورده‌اند، پس بنابراین خودشان هم باید مسئولیت حل کردن آن را به عهده بگیرند. وقتی شما به عنوان پدر و مادر وارد ماجرا شده و مسئولیت مشکل را به عهده می‌گیرید، فرصت یادگیری حل مشکل را از کودک سلب کرده‌اید. علاوه بر این، شما با رفتارتان فرزندی (فرزندانی) را که در تلاش برای رسیدن به جلب توجّه، قدرت و انتقام است، تأیید کرده‌اید. مؤثّرترین واکنش این است که، اصلاً هیچ واکنشی نشان ندهید. صحنه را ترک کنید تا با عدم حمایت از آنانی که به دنبال رسیدن به اهداف بدرفتاری خویش هستند، نمایشنامه‌های تعارض خواهر و برادرها را از هم بگسلید.

اکثر والدین وقتی پس از غلبه بر وسوسه‌های داخل شدن در ماجرا و دادن مسئولیت حلّ تعارض به خود بچّه‌ها، متوجّه می‌شوند که، بچّه‌ها خودشان بیشتر نزاع‌هایشان را حل و فصل کرده و سپس هم آشتی می‌کنند، به این خاطر کاملاً شگفت‌زده می‌شوند. وقتی شما اجازه دهید چنین اتّفاقی بیفتد، آنها را تشویق کرده،به ایشان اختیار بیشتری داده‌اید و اعتماد به نفْسشان را هم بالا برده‌اید. این امر همچنین ارتباط بین فرزندان را هم تقویت می‌کند، چرا که توانسته‌اند موضوعی را با هم تجربه کرده، آن را حل کنند و به موفقیّتی مشترک برسند.

زمانی که تصمیم می‌گیرند مسئولیت نزاع بچّه‌ها را به خودشان بسپارند، تعّجب نکنید، اگر می‌بینید قبل از خوب شدن آنها و رو به راه‌شدن شرایط، همه چیز بدتر می‌شود! نگاهی عمیق‌تر به این بحث بیندازید ـ خواهر و برادرهای بزرگ‌تر در مقابل کوچک‌ترها جای هیچ تعجّبی نیست اگر عدم مداخله‌ی والدین در این کشمشکش‌ها سبب شود که فرزند کوچکتر حس کند پدر و مادرش او را رها کرده‌اند: «برای حامیان و محافظین من چه اتّفاقی افتاده است؟ کجا هستند انسان‌های بزرگی که می‌خواستند با شرایط مصیبتبار من همدردی کنند (جلب توجه) و اسلحه‌یی به من بدهند تا فرد مهاجم را به دام انداخته و به زمین بزنم (قدرت و انتقام؟)»

مادر و پدر ابتدا مردّد هستند، امّا به زودی درخواهند یافت که کودک با این تاکتیک کنار خواهد آمد. کودک را بیشتر تشویق کنید تا پادزهری باشد براحساسات کهتری یا ترک شدن از سوی والدین. وقت خاصی را به هر یک از فرزندان خود اختصاص دهید. زمان فوق العاده‌یی را هم برای آن کودک حسّاس در نظر گرفته و به بازی و تفریح با او بپردازید.

تا این جا پیشنهاد ما این بود که شما وارد بحث‌ها و جنگ‌های کودکان نشوید، امّا گاهی اوقات لازم است حتماً قدم پیش گذاشته و داخل جدال آنها شوید. اجازه دهید به بررسی این مطلب بپردازیم که دخالت شما در چه شرایطی لازم است و اصلاً بهترین روش مداخله چیست.

◄ چه وقت و چه‌طور وارد ماجرا شوید

اگر ضلع سومی هم در مشاجره وجود دارد ـ مانند: اسباب‌بازی، یا شیء دیگری که کودکان برای آن می‌جنگند، یا میهمان خانه ـ این نتیجه‌ی منطقی‌ست که کاربرد خواهد داشت. ابتدا انتخابی پیش روی آنها قرار دهید: «بچّه‌ها! اگر می‌خواهید امروز با این اسباب‌بازی بازی کنید، باید همگی و به اتّفاق با آن بازی کنید. «و یا» یا باید همگی با هم با تیم[1] دوستی که با خانه‌شان آمده بازی کنید یا من او را به خانه‌اش خواهم گرداند. «بدین ترتیب، تمام مسئولیت مستقیماً با کودکان خواهد بود و از هر گونه جانب‌داری در تعارضِ بچّه‌ها اجتناب خواهد شد. اگر بچّه‌ها تعارض را ادامه دادند، خیلی راحت اسباب بازی یا آن شیء را از آنها بگیرید، یا به تیم Tim بفهمانید که باید به خانه‌اش برود.البته شما باید آمادگی هر نوع نتیجه‌یی را داشته باشید.

وقتی شما در شرایطی قرار می‌گیرید که حقوقتان در معرضِ تهدید است (مثلاً: سر و صدا شدید را از انجامِ وظیفه‌تان باز می‌دارد، یا سلامت و اموالتان در خطر است)، مشکل متعلّقِ به شماست، مسئولیتِ مداخله درآن و حلِّ آن نیز بر عهده‌ی شما خواهد بود. برای واکنش نشان دادن به این شرایط انتخاب‌های بسیاری در پیش روی شماست. البته باید بین حفظ حقوقِ خود و

1. Tim

مسائلِ ایمنی تعادل بر قرار کنید. خطرات مداخله‌ی بیش از حدّ والدین را به خاطر داشته و از پر وبال دادن به اهدافِ بد رفتاری کودکان اجتناب کنید.

اگر تعارض تنها بر سرِ آزار و اذیتی معمولی‌ست ـ و صحبت از امنیت در میان نیست ـ با فرستادنِ یک پیامِ مسئولانه کشمکش را متوقّف کنید: «اینهمه سر و صدا نمی‌گذارد من روی کارم تمرکز کنم»، و به بچّه‌ها پیام دهید که یا نزاع را خاتمه دهند یا جای دور از شما جنگِ خود را ادامه دهند تا مزاحمتی برای شما نباشد.

پسرانِ کوچک یکی از نویسندگان (این کتاب)، سال‌ها پیش در تعطیلاتِ خانوادگی در کوهستان، مشغولِ جنگ با همدیگر بودند. شب بود، خانواده در اتاقکی کرایه‌ای زندگی می‌کردند. هوای بیرون خیلی سرد بود و بچّه‌ها لباس‌های خوابشان را هم پوشیده بودند با مهربانی، امّا قاطعانه بچّه‌ها را به بیرون هدایت کردند. هوا یخبندان بود. پدر به آنها گفت هر وقت جنگشان تمام شد، ضربه‌یی به در بزنند تا به داخل بیایند. درگیری آنها فقط سه دقیقه طول کشید. سپس ضربه‌ی آرامی بر در نواخته شد.

اگر مسئله‌ی امنیتِ بچّه‌ها در میان است و شما نگرانِ سلامتِ جسمی آنها هستید، یا خطر از بین رفتنِ اموال وجود دارد، حتماً باید رویکردی فعّال و حفاظتی از خود نشانی دهید. «بچّه‌ها! این کار نباید ادامه پیدا کند. ممکن است کسی یا چیزی آسیب ببیند یا جنگ را تمام کنید و یا باید از هم جدا باشید.» آگاه باشید که شاید یکی یا هر دو بچّه‌ها در تلاش برای متوسّل شدن به حسِّ همدردیِ شما یا به سرزنشِ دیگری یا تنبیه او وادارند. در این هنگام باید به خوبی برخود تسلّط داشته و فقط به توقّف دعوا بپردازید. اگر در نقش بازرس، قاضی، هیئت منصفه و مأمورِ اجرا واردِ ماجرا شوید، به عاملی کلیدی در رسیدنِ آنها به اهدافِ بدرفتاری‌هایشان تبدیل خواهید شد. می‌توانید به

گروه‌های شاکی خاطرنشان کنید که شکایتشان را در جلسه‌ی خانوادگی مطرح کنند تا همه با هم در این باره صحبت کنید. اگر چنین چیزی اتّفاق بیفتد، فرصتی فوق‌العاده برای آموزشِ مدیریتِ خشم و ارزش جلساتِ خانوادگی به کودکان خواهد بود.

شرایطی وجوددارد که خشم، حسادت و تعارضِ میانِ خواهر و برادرها به الگویی برای آنها تبدیل شده و از رفتاری سالم و طبیعی هم فاصله دارند. در این هنگام است که شدیداً به مشاورین حرفه‌ای نیاز است. هنگامِ مواجه با چنین تعارضاتی، مواردِ ذیل به شما کمک می‌کند تا تصمیم بگیرید چه وقت به دنبال کمکی خارجی باشید:

✓ وقتی شما همه موارد و مسائلِ ذکر شده در بالا را انجام داده و به کار گرفته‌اید، از جمله افکارِ تندِ خود.
✓ از هر عکس‌العملِ شدیدی خودداری کرده‌اید.
✓ تا حّد امکان واردِ جریان نشده‌اید (به‌طور مثال: به بچّه‌ها اجازه داده‌اید مشکل را متعلّق به خود بدانند).
✓ فقط به منظورِ حفظ ایمنی، اموال یا حقوقِ خود مداخله کرده‌اید.
✓ صبر کرده‌اید تا ببینند گذشتِ زمان ـ چندین هفته ـ تعارضات را کاهش می‌دهد یا نه.

در صورتِ نیاز به مشاور، مجرّب‌ترین و حرفه‌ای‌ترینِ آنها را برگزینید ـ کسی که تجربه‌ی کار با بچّه‌ها راداشته باشد. و این افراد همان روان‌شناسان، درمان‌گرانِ خانواده، کارمندانِ بالینی، و مشاورین حرفه‌ایِ تحصیل کرده هستند. (ضمیمه‌ی A) به دنبالِ کسی باشید که به مشاوره‌ی همه اعضای خانواده بپردازد (نه فقط بچّه‌ها یا پدر و مادر)، و نقشِ هر یک از اعضا را در این

تعارض‌ها موردِ بررسی قرار می‌دهد. بسیار اشتباه است که فقط کودک ـ مسئولِ اصل تعارض ـ موردِ مشاوره قرار گیرد. این امر تنها حسّ توبیخ و سرزنش و جدا بودن از دیگر اعضای خانواده را به کودک منتقل میکند.

اگر تعارض بچّه‌ها به خشونت کشیده شد، لازم است والدین برای حفظِ سلامتِ کودکان واردِ عمل شوند. یا اگر خشونت بالا گرفت و تشدید شدبا مرکز پلیس تماس گرفته و همچنین خواستارِ حضورِ هر چه سریع‌ترِ مشاور شوید.

سین[1] و نانسی[2] به خاطرِ دعوای بینِ جاستین[3] (هشت ساله) و شریدان[4] (شش ساله) واردِ مشاوره‌ی خانواده شدند. الگوی کار این‌طور بود که هر وقت نزاع‌های بچّه‌ها به فریاد زدن، گریه کردن یا جنگِ فیزیکی تبدیل شد، یکی یا هردویِ والدین به اداره‌ی آن بپردازند. جای هیچ تعجّبی نبود که تقریباً بیشترِ اوقات جاستین سرزنش می‌شد. واکنشِ او چنین بود که با اعتراض عنوان می‌کرد شریدان بی‌اجازه واردِ اتاقش شده، وسایلش را برداشته، به او ناسزا گفته و به طرق مختلف اذیتش کرده است، و بدین ترتیب، شریدان آغازگرِ تعارض بوده است. امّا منطق پدر و مادر می‌گفت جاستین خودش بهتر می‌داند که مقصر است، چون هم از نظرِ سنّی بزرگ‌تر از شریدان بوده و هم از نظر جسمی، پسر هم که هست؛ حتماً قصدِ آزارِ شریدان را داشته است. معمولاً چنین بود که پدر ومادر بعد از یک سخنرانی مفصّل، جاستین را محدود کرده و بسیاری از مزایایش را قطع می‌کردند.

این روش تقریباً هر روز تکرار می‌شد. مشاور راجع‌به این شرایط با بچّه‌ها صحبت کرد و متوّجه شد شریدان قصدش این بوده است: همدردی و توجّه. او از به دردِ سر انداختن جاستین احساسِ قدرت می‌کرد. جاستین به مشاورِ مربوط گفت از همه اعضای خانواده ناراحت است که چرا در فریب و جلبِ توجّه شریدان شرکت کرده و او را تنها گذاشته‌اند. او معتقد بود که باید از آبروی خودش دفاع کند و با آسیب رساندن به خواهرش، پدر و مادرِ بی‌انصافش را شکست دهد.

مشاورِ خانواده بسیار توانمند بود و توانست به نانسی و سین بگوید که و چه وضعیتی

---

1. Saen
2. Nancy
3. Jastin
4. sherdan

پیش آمده و به آنها یاد بدهد که کمتر در جنگ‌های بچّه‌ها شرکت کرده و بیشتر به تربیت و پرورشِ ایشان بپردازند. پدر و مادر هم به فرزندانشان گفتند از این پس مسئولیتِ دعواها با خودشان است. و اگر خیلی خطرناک باشد باید از شدّتِ آن کاسته و تمامش کنند یا اینکه هر یک به اتاقشان رفته و همان‌جا بمانند تا آرام شوند. مشاورین این هشدار را هم به آنها داد که شاید قبل از بهبودِ اوضاع حتّا شرایطِ دعوا بدتر هم بشود. در حقیقت همین اتّفاق افتاده بود، چرا که شریدان بازهم در تلاش بود همچون گذشته والدینش را واردِ ماجرا کند. امّا سین و نانسی مقاومت کردند تا اینکه پس از چند هفته متوجّهِ کاهشِ دفعاتِ جدال بچّه‌ها شدند. آنها دیگر قادر بودند بدون مداخله‌ی پدر و مادر به اختلاف نظرهایشان سروسامان دهند. گاهی اوقات تعارض بین بچّه‌ها خیلی واضح نیست. چه کاری انجام خواهید داد اگر یکی از بچّه‌ها به دری وری گفتن و یاوه‌گویی به دیگری عادت کرده باشد؟

➢ یاوه گویی

یاوه‌گویی هم روش دیگری‌ست که بچّه‌ها برای جلب توجّه، همدردی یا کسب جایگاه ویژه از آن استفاده می‌کنند. اکثر اوقات هدف از چنین رفتاری قدرت یا انتقام گرفتن از خواهر یا برادر است. معمولاً فرزند کوچک‌تر است که این روش را به کار می‌گیرد و راجع به رفتار بد و بی‌دلیل فرزند بزرگ‌تر با والدین صحبت می‌کند. والدین با جانبداری از شخص یاوه‌گو، به پویایی تصمیم او کمک کرده و آن را تغذیه می‌نماید. در بسیاری از موارد، چنین اشخاصی قبول می‌کنند که مشکل متلّعق به خودشان است؛ در نتیجه، بسیار مهم است که شما به گونه‌یی واکنش نشان دهید که کودک به حلّ مشکل تشویق شود. در این جا سه روش را نام می‌بریم که شما بدون آنکه بیش از حد وارد ماجرا شوید، می‌توانید عکس‌العمل خوبی نشان دهید.

✓ از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید. «مثل اینکه نگران برادرت هستی»

بدین ترتیب به احساسات کودک پاسخ داده‌اید و اگر هم دیگر ادامه ندهید، از هدف او جانبداری نکرده‌اید.

- ✓ همراه با شخص یاوه‌گو به بررسی تناوب‌ها بپردازید. چرا این مشکل برایت پیش آمده؟ فکر می‌کنی چه کاری برای حلّ آن می‌توانی انجام دهی؟
- ✓ به شخص یاوه‌گو بگویید که آن را در جلسه‌ی خانوادگی مطرح کند. این امر سبب می‌شود او نگرانی‌اش را در جلسه عنوان کند. واحتمالاً به راه حل برسد، به شرطی که شما مسئولیت بیش از حدّی را به دوش نگیرید.

دِین[1] نه ساله دایماً از کارهای خواهر کوچک‌ترش جولی[2] برای مادرش حرف می‌زد او در همه داستان‌هایش به این مطلب اشاره می‌کرد که جولی «بدزبان» است، کارهایی را که نباید، انجام می‌دهد و کارهایی را که باید خیر. مادر، خودش شاهد این رفتارها نبود، امّا با علاقه‌یی بسیار به گزارشات دین گوش داده و با پیشینه‌ی ذهنی با جولی روبه‌رو می‌شود. این امر سبب تعارض و تنش در روابط مادر با جولی شد و خشم و رنجش جولی نسبت به برادرش را نیز تشدید کرد. مادر کم‌کم احساس می‌کرد که این روش سالم و خوبی برای وارد شدنش در این جور مسائل نیست، امّا نمی‌دانست هم که چه باید بکند. مدیر کلاس‌های مربوط به پدران و مادران در مورد این شرایط با مادر صحبت کرده و سه پیشنهاد به او ارائه کرد: هیچ‌یک از این مشکل‌ها او نبوده است (نه مستقیماً حقوق او را پایمال کرده‌اند و نه گزارشات دِین حاکی از خطری برای سلامت بچّه‌ها یا اموال خانه بوده است)؛ مادر می‌توانست خیلی دلسوزانه با نگرانی‌های دین همدردی کند، به او اعتماد به نفس بدهد که خودش مستقیماً مسائلش را با جولی رفتار کند. او با ردّ نقش بازرسی و بازپرسی، احساس آرامش بیشتری می کرد. البته در ابتدا این عکس العمل مادر دین را مأیوس کرده بود و او سعی می‌کرد باز هم مادر را وارد جریان کند. چند روز گذشت، او دیگر برای گزارش و شکایت نزد مادر نیامد. مدّتی بعد حتّا ارتباط مادر با جولی نیز مستحکم‌تر و مشارکتی‌تر شده بود.

1. Dean
2. Julie

اگر جلب توجّه کودک مسائل ایمنی را به خطر انداخته یا رفتاری نامشروع در حقّ خواهر یا برادرش باشد، دیگر این مشکل به شما تعلّق دارد و باید مسئولیت حلّ آن را بر عهده بگیرید. در چنین موردی، بسیار مهم خواهد بود که از اطّلاعاتی که بچّه به عرض شما می رساند تشکّر کنید، دشوار بودن چنین عملی را تأیید کنید و در صدد کشف حقیقت باشید.

کمک گرفتن از کودکی که درگیر ماجراست کار بسیار حسّاسی‌ست. اگر می‌خواهید حقایق را کشف کنید، به روشی اتّهام گونه با کودک برخورد نکنید. شما می‌توانید خیلی محرمانه با یک پیام مسئولانه به او نزدیک شوید و به برقراری ارتباط و کمک به شما برای حلّ مشکل دعوتش کنید. بدین مثال توجّه کنید: «اسکات! تو نکته‌یی را به من گفتی که شدیداً نگرانم کرده است! من نمی‌دانم حقیقت دارد یا نه، امّا سلامتی تو در خطر است، به همین خاطر هم می‌خواهم بدانم دقیقاً ماجرا چیست؟ موضوع هرچه که باشد تو باید بدانی که من تو را دوست دارم و ما آن را با هم حل خواهیم کرد. به نظرت الان زمان خوبی برای صحبت کردن هست، یا غروب درباره‌ی آن حرف بزنیم؟» اگر مشکل بسیار جدّی‌ست ـ شامل الکل یا مواد غیر قانونی، جرم و جنایت، اعمالی که حقوق و سلامت دیگران را تهدید می‌کند ـ دست به دامن مشاوری کارآزموده شوید تا به فرزند شما و خانواده‌تان کمک کند.

➢ نزاع کودکان با دوستان یا بچّه‌های همسایه

شاید برای پدر و مادرها دردناک باشد که شاهد جنگ فرزندان خود با دوستانشان باشند. باز هم این نکته‌ی مهم را به یاد داشته باشید که اگر تعارض‌ها خشن نبوده، به دارایی شما خدشه نرسانده و در حقوق شما مداخله

نکنند، مشکل به کودکتان تعلّق دارد. شما می‌توانید دلسوزانه و انعکاسی به حرف‌های او گوش دهید و به گونه‌یی رفتار کنید که به صحبت با شما ترغیب شود. «مثل اینکه از جیم[1] مأیوس شده‌ای. مایلی در مورد آن صحبت کنی؟» در صورت تمایل کودک، در بررسی کل شرایط او را یاری کنید ـ در تعیین نقش او در تعارض و کمک به حلّ مشکل از طرق مختلف. سعی کنید به او بفهمانید که تنها قادر به تغییر انتخاب‌ها و اعمال خودش خواهد بود. انتخاب‌های سازنده‌یی در پیش روی او وجود دارند و شما می‌توانید در بررسی آنها به او کمک کنید ـ از جمله: تصمیم به عذرخواهی گرفتن، بخشیدن طرف دعوا، صحبت درباره‌ی موضوع و حلّ آن، قطع رابطه‌ی دوستی، یا فاصله گرفتن از دوستان برای مدّتی کوتاه. همچنین باید او را آگاه کنید که اگر انتقام گرفتن را برگزیند، نه تنها تعارض را بدتر و جدّی‌تر خواهد کرد، بلکه از هر دو سو آسیب خواهد دید. از او بپرسید: «فکر می‌کنی اگر چنین کنی چه اتّفاقی خواهد افتاد؟»

دِرِک[2] در حالی که شدیداً عصبانی بود از مدرسه به خانه برگشت. کاملاً واضح بود که چیزی او را رنجانده است. او سریعاً به اتاقش رفت ـ کاری که معمولاً انجام نمی‌داد. مادرش که شاهد این جریان بود، تصمیم گرفت به دِرِک فرصت دهد تا کمی آرام شود. پس از مدّتی، مادر درِ اتاق او را زد و او نیز به مادرش اجازه‌ی ورود داد. مادر گفت: «چیزی تو را آشفته کرده است. می‌خواهی در مورد آن صحبت کنی؟» دِرِک ابتدا ممانعت می‌کرد، امّا مادر صبورانه منتظر ماند. بالاخره دِرِک لب به سخن گشود و حادثه‌یی را که در مدرسه رخ داده بود، تعریف کرد. گویی ماریو[3] دوست دِرِک ـ به او تهمت زده که پشت سرش صحبت کرده و بعد هم هُلش داده است. دِرِک هم تلافی کرده و ماریو را هُل داده است. در نتیجه‌ی این نزاع هم تلویزیون سالن مدرسه شکسته است.

---

1. Jim
2. Derek
3. Mario

مادر سؤالات بیشتری پرسید تا کاملاً متوجّه شود که حادثه چه‌گونه رخ داده، و دِرِک هم گفت که او هیچ مطلب منفی و نادرستی در مورد ماریو به دیگران نگفته است. او «شدیداً خشمگین» بود، چرا که بی‌دلیل به کار نکرده متّهم شده و هُلش هم داده بودند. او فقط می‌خواست انتقام بگیرد. مادر با همدردی و تصدیق احساس دِرِک از او خواست تصوّر کند که چه اتّفاقی خواهد افتاد، اگر انتقام گرفته و تلافی کند. مادر از او پرسید چه کارهای دیگری می‌تواند برای حلّ این مشکل و چالش پیدا کند. در همین لحظات بود که دِرِک از مادرش خواست کمی او را تنها بگذارد.

دِرِک برای صرف شام به جمع خانواده پیوست، سپس خیلی زود عذرخواهی کرده و به اتاقش رفت. ساعتی بعد، مادر مجدّداً نزد او رفته و جویای شرایط شد. او گفت که فکرهایش را کرده و به ماریو تلفن زده است. او به مادر گفت که از ماریو عذرخواهی کرده و به اطمنیان داده که هیچ حرف بد و نامربوطی پشت سرش نزده است. ماریو هم در مقابل از دِرِک معذرت خواهی کرده و سپس هم برای ساعات با هم بودنشان نقشه کشیده‌اند.

اگر نزاع دختر یا پسرتان با دوستش به جایی رسیده است که ایمنی آنها را به مخاطره کشانده است، این مشکل دیگر متعلّق به شماست و باید فعّالانه در رفع آن کوشش کنید. اگر کودکتانِ با دوست خود یا بچّه‌ی همسایه دچار تعارض شده است، زمان آن است که همه پدر و مادرهای مربوطه را برای ملاقات با همدیگر دور هم جمع کنید.

با روشن کردن علّت تعارض و باز کردن آن، از جدّی‌تر شدن آن جلوگیری خواهید کرد. مطمئن باشید حتّا اگر شما این ملاقات را ترتیب دهید، به این نکته توجه خواهد شد که هر دو گروه مسئول هر آنچه که اتّفاق افتاده هستند. هر دو طرف در این مسئله نقش داشته‌اند، و سرزنش کردن یکی به یافتن راه حل کمک نخواهد کرد. توجه و نگاه خود را به آینده متمرکز کنید، نه گذشته. اختلاف نظرهای این دو کودک منجر به این مرحله‌ی خطرناک شده است، پس باید

تدبیری اندیشید تا از تعارض‌های بعدی و آسیب‌های ممکنه جلوگیری شود. هرگز به وسوسه‌ی جانبداری از یک طرف تن در ندهید ـ بدیهی‌ست که دفاع نکردن از فرزندتان برای شما دشوار خواهد بود ـ و به اتّفاق اعضا درصدد زمینه‌هایی مشترک برای رسیدن به راه حل مناسب باشید.

این درگیری بچّه‌ها به مدرسه مربوط می‌شود، زمان آن است که از قدرت‌های مدرسه استفاده شود (رئیس، نائب رئیس، مشاور مدرسه.) در اینجا هم هدف، هرچه بیشتر روشن کردن شرایط، سرزنش نکردن، و توجه به امنیت آینده‌ی طرفین دعواست. بعضی از مدارس برنامه‌های مدیتیشن دارند که می‌تواند به ارزیابی و حل و فصل اختلاف نظرهای دانش‌آموزان کمک کند. این منبع می‌تواند بسیار سودمند باشد.

اگر تعارض بچّه‌ها بالا گرفت و به خشونت کشیده شد، می‌توانید با پلیس محلّی تماس بگیرید. نتیجه‌ی منطقی چنین شرایطی چیزی جز این نیست. هنگام انجام چنین کاری به خود خاطرنشان کنید که در حال خیانت به پسر یا دخترتان نیستید، بلکه عشق و محبّت و حمایت را به او هدیه می‌کنید، و یا از بحرانی‌تر شدن شرایطی دشوار جلوگیری می‌کنید. در چنین مواقعی حضور مشاوری حرفه‌ای ضروری بنظر می‌رسد.

به خاطر داشته باشید در شرایطی که اسلحه‌های خطرناک به راحتی در دسترس کودکان قرار دارد، اصلاً غیر عادّی نیست که چنین تعارضات میان فردی به خشونتی جدّی منجر شوند. روشن کردن مطلب و شرایط، و سپس در نطفه خفه کردن آن بهترین روش پیشگیری خواهد بود.

در این بخش، به بحث راجع به چالش‌های تعارض خواهر و برادرها، یاوه‌گویی‌ها و تعارض بین فرزندانتان و دوستانشان پرداختیم. دخالت‌های

پدران و مادران هم به آتش تعارض خواهر و برادرها و ناخواهری‌ها و نابرادری‌ها دامن می‌زند ـ اهداف کودکان، جلب توجه، قدرت و انتقام را تقویت می‌کند. والدینی که نمی‌توانند در تعارض بچّه‌ها مداخله نکنند، اغلب «افکار تندی» راجع به جنگ کودکان دارند که عمدتاً هم از تجارب خودشان در کودکی منتج شده‌اند. وقتی والدین تصمیم می‌گیرند مشکل را به خود بچّه‌ها واگذار کنند، و تنها زمانی که خطری در کمین بچّه‌ها باشد، مداخله کنند، آن‌گاه در می‌یابند که کودکان در حال یادگیری ارتباط برقرار کردن با دیگران هستند.

در بخش بعد به بحث راجع به این مطلب خواهیم پرداخت که چه طور مهارت‌های مدیریت خشم را به کودکان آموزش دهیم. همچنین درخواهید یافت که شما می‌توانید به فرزندانتان کمک کنید تا استفاده از تکنیک‌هایی را که شما در این کتاب آموخته‌اید، بیاموزند؛ چراکه همین امر ممکن است از شروع بسیاری طوفان‌های خانوادگی احتمالی جلوگیری کند.

نکات مهم

- ✓ وقتی فرزندتان بر شما خشم گرفته است: کاری را که کودک انتظارش را دارد، انجام ندهید، مکث کرده، فکر کنید و سپس عمل نمایید، هدف بچّه را تشخیص دهید، خود را وادارید تا به چیز دیگری فکر کنید، رفتار او را نادیده بگیرید، از گوش دادن انعکاسی و حلّ مشکل استفاده کنید، از کودک دور شوید، کودک را به خلوتی برای فکر کردن منتقل کنید.
- ✓ به تعارض‌های خواهر و برادرها واکنشی بیش از اندازه شدید نشان ندهید. شاید توجه شما آنها را به ادامه‌ی ماجرا مشتاق‌تر کند!
- ✓ تعارض خواهر و برادرها اغلب سبب فعّال شدن افکار داغ والدین می‌شود: پیوندهای خانوادگی؛ پیوندهای بیولوژیکی؛ این همانی زمان تولد؛ این همانی جنسی؛ عدم حمایت در کودکی؛ ناجی مظلومان.
- ✓ اجازه دهید تا در صورت امکان خود کودکان مسئله را حل کنند. اگر خطری کودک را تهدید می‌کرد، مداخله کنید و سپس به جایگاه اوّلیه‌ی خود باز گردید.
- ✓ بپرسید، مشکل به چه کسی تعلّق دارد؟ وقتی بچّه‌ها بحث و جدل می‌کنند، این مشکل خودشان است. خود بچّه‌ها آن را به وجود آورده‌اند، خودشان هم باید مسئولیت برطرف کردن آن را به عهده بگیرند.
- ✓ اگر نزاع بر سر اسباب‌بازی یا شیئی دیگر باشد، یا میهمانی که در خانه حضور دارد، نتیجه‌ی منطقی کاربرد خواهد داشت. یا باید نزاع تمام شود یا هیچ کس از آن شیء استفاده نکند. میهمان هم می‌تواند به خانه‌اش برگردد.
- ✓ اگر حقوق شما تضییع شده، یا سلامت و یا دارایی‌تان در خطر است، مشکل متعلّق به شماست و شما نیز باید آن را حل کنید.
- ✓ وقتی کودکی یاوه‌گویی می‌کند، شما می‌توانید: از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید، به همراه آن کودک به بررسی تناوب‌ها بپردازید یا از او بخواهید مسئله را در جلسه‌ی خانوادگی مطرح کند. اگر خطر امنیت یا رفتاری نامشروع در بین است، باز هم مشکل به شما تعلّق دارد و باید مسئولیت حلّ آن را به عهده بگیرید.

بخش نهم



مدیریت خشم برای کودکان

طبق گفته‌ی والدین، یکی از دشوارترین چالش‌هایی که آنها با آن روبه‌رو هستند این است که، شاهد خشم کودکان خودشان باشند. هرگاه در مجلّه‌یی می‌خوانند یا در گزارشات خبری می‌شنوند که حادثه رخ داده و یک یا چندین پسر بچّه کنترل خود را از دست داده و در خانه، مدرسه و اجتماع رفتارهایی خشونت‌آمیز از خودشان نشان داده‌اند، احساساتشان برانگیخته می‌شود.

➢ آموزش مسائلی راجع به خشم و مدیریت خشم

شاید کاملاً به این مسئله ایمان نداشته باشید، امّا والدین واقعاً تأثیرگزارترین افراد در زندگی بچّه‌ها هستند ـ و با آگاهی یا بدون آگاهی ـ شما هر لحظه در حال آموزش به آنها هستید. بچّه‌ها به دقّت پدر و مادرشان را مشاهده می‌کنند

و آنها را الگوی خود قرار می‌دهند که چه طور به تعامل با دیگران بپردازند و چه گونه مشکلات را حل کنند. از آن جایی که والدین معلمان کودکان هستند و خشم هم مسئله‌ی بسیار مهمی‌ست، ضروری‌ست در جست و جوی فرصت‌هایی باشید تا به طور مؤثّر مسائلی را در مورد خشم و مدیریت خشم به فرزندانتان بیاموزید. در بخش‌های قبل راجع به این مطلب صحبت کردیم که وقتی فرزندان شما از شما خشمگین هستند، چه واکنشی نشان دهید و چه طور تعارض میان خواهر و برادرها را اداره کنید. امّا در این بخش به شما نشان خواهیم داد که می‌توانید به کودکانتان بیاموزید تا درک بهتری از خشم داشته باشند و عصبانیت خودشان را کنترل کنند.

➢ طرحریزی مدیریت مؤثّر خشم

هر مفهوم و ایده‌یی که در این کتاب آمده در جهت طرّاحی مدلی برای مدیریت خشم بوده است. همان طور که قبلاً عنوان شد، بچّه‌های شما خیلی بیشتر از رفتار شما آموزش می‌بینند، تا آنچه که دستور انجامش را به ایشان می‌دهید یا از انجام آن منعشان می‌کنید. آنها همان‌طور که رفتار شما با خودشان را زیر ذرّه‌بین می‌گذراند، شاهد رفتار شما با همسرتان، دوستان و دیگر اعضای خانواده نیز هستند. وقتی والدین خشم خود را ابراز می‌کنند و کودکان شاهد آن هستند، با آن آشنا شده و به عنوان مسئله‌یی طبیعی آن را می‌پذیرند، و خشم را روشی برای سر و کار داشتن و بررسی کردن ناملایمات زندگی، استرس‌ها و تعارض‌ها تلقّی می‌کنند.

کِن ونگ[1] کارشناس خشم و خشونت نوجوانان می‌گوید: «والدین باید به گونه‌یی نقش

---

1. ken wong

خود را ایفا کنند که الگویی برای تعاملات مثبت خشم باشند. وقتی آنها تعاملات منفی را طرحریزی کنند، کودکان نیز از آنها تأسّی می‌کنند.» جانی بالینگر[1] که با کودکان و والدینشان کار می‌کرد، این امر را تأیید کرده و می‌گوید: «اگر بخواهید در مورد خشم بچّه‌ها به آنها کمک کنید، قبل از هر چیز ضروری به نظر می‌رسد که پدران و مادران از خشم خودشان آگاه باشند. ممکن است در آغاز بچّه‌ها از خشم والدین خود بترسند، امّا سرانجام از روی آن نسخه برمی‌دارند.» پیشنهاد ما این است که بر مفاهیم و ایده‌هایی که در این کتاب آورده شده است، مروری کنید، از جمله:

➢ ۱. استراتژی‌هایی برای کمک به شما در کنترل خشم

- ✓ تصمیم‌گیری راجع به خشم: قبول مسئولیت آن.
- ✓ توقّف سریع خشم.
- ✓ شناخت «هشدار دهنده‌ی طوفان»: راه‌اندازهای خشم و افکار تند.
- ✓ تغییر و تبدیل اهداف و افکار تند خود به تفکّرات آرام و اهداف مثبت.
- ✓ فرایند پنج مرحله‌ای: موقعیّت؛ فرایندهای درونی؛ تفکّر دوباره؛ تفکّرات آرام؛ رفتار جدید.
- ✓ دفترچه‌ی یادداشت خشم.

➢ ۲. استراتژی‌هایی برای ایجاد ارتباط‌های خانوادگی مؤثّر و حلّ مشکلات

- ✓ مهارت‌های تشویق
- ✓ مهارت‌های ارتباط: گوش دادن انعکاسی و پیام‌های مسئولانه
- ✓ حلّ مشکل به واسطه‌ی بررسی تناوب‌ها
- ✓ جلسه‌ی خانوادگی

---

1. Joni Ballinger

✓ آگاهی و عکس‌العمل مؤثّر به اهداف بدرفتاری
✓ انتخاب‌ها؛ نتایج طبیعی و منطقی
✓ مدیریت خشم بچّه‌ها نسبت به خودتان

اجازه دهید ببنیم چه‌طور یک مادر استراتژی‌های بالا را به کار می‌گیرد و در نتیجه، در کنترل و اداره‌ی خشم فرزندانش به آنها کمک می‌کند.

مارگارت[1] تک سرپرست جارد[2] (هشت ساله) و جامی (شش ساله) است. او حس می‌کند استرس بزرگ کردن دو بچّه به تنهایی، روحیه‌ی او را تخریب کرده است، مخصوصاً از وقتی که به منظور تأمین مالی زندگی اضافه کار برداشته است. وظایف متعدّد مربوط به نقش‌های مادری و کارمندی او، او را مأیوس کرده بود. یکی از نتایجش این بود: او به سرعت تحمّلش تمام می‌شد و بر بچّه‌ها خشم می‌گرفت. مارگارت تصمیم گرفت خشمش را تحت کنترل خود درآورده و به الگویی متفاوت تبدیل شود. او با تکنیک «توقّف، تفکّر، عمل» آغاز کرد. وقتی بلافاصله پس از عصبانیت دچار احساس یأس می‌شد، کمی مکث می‌کرد و نفس‌های عمیق می‌کشید. سپس لحظه‌یی به شرایط فکر می‌کرد. اکثر اوقات سریعاً نتیجه می‌گرفت که فلان مسئله خیلی مهم نیست و می‌تواند بعداً آن را بررسی کند. این امر به او اجازه می‌داد کمی از موضوع دور شود. بعداً فرصت کافی داشت تا به عکس‌العملی محترمانه و مؤثّرتر فکر کند. وقتی او به مرحله‌ی عمل رسید، به جای ابراز اوقات تلخی‌اش با داد و فریاد و تهدید بچّه‌ها، شروع کرد به استفاده از پیام‌های مسئولانه: «آنچه الان در حال رخ دادن است واقعاً مرا مأیوس کرده است، ممنون می‌شوم اگر لحظه‌یی این موضوع را رها کرده و بعداً با همدیگر درباره آن تصمیم بگیریم.»

مارگارت همچنین تصمیم گرفت اتّفاقات اخیر زندگی‌اش را یادداشت کند و از این طریق متوجّه شد استرس بعد از کارش بی‌نهایت او را آسیب‌پذیر کرده است؛ دقیقاً وقتی بچّه‌ها مشتاق دیدار او و حضور او بودند، مارگارت پس از یک روزگاری دچار خلاء روحی شده بود. در همین زمان متوجه شد که رفتار مصرّانه‌ی نامربوط فرزندانش عامل راه‌انداز خشم او بوده است. پس از نشان دادن واکنش به این عمل

---

1. Marguerite 2. Jared

بچّه‌ها، دریافت که احتمالاً «هدف بدرفتاری» آنها جلب توجه و رسیدن به احساس قدرت بوده است ـ در عمل، بچّه‌ها مارگارت را مجبور کرده بودند تا به آنها توجه کند. مارگارت تازه متوجه شده بود که اخیراً اصلاً با بچّه‌ها نبوده و وقتی را به آنها اختصاص نداده است، بنابراین طبیعی‌ست مشتاق توجه مادر باشند.

وقتی مارگارت این مسئله را کشف کرد، به همراه جارد و جامی نشستند و به حلّ مشکل پرداختند. او در ابتدا گفت که اخیراً چه قدر زندگی برایش استرس‌زا بوده است، و بعد هم بابت یأس و ناکامی و خشمش از آنها عذرخواهی کرد. بچّه‌ها از صداقت او تشکّر کردند و هر دو به خاطر مشکلاتی که پیش آوردند، معذرت خواستند. همگی نیز بر سر این موضوع توافق داشتند که اوضاع باید بهتر از قبل شود. آنها همه راه‌های احتمالی را بررسی کردند و نهایتاً تصمیم گرفتند پس از اینکه مادر از سر کار به خانه برگشت و نیم ساعتی را با بچّه‌ها گذراند، نیم ساعتی را هم به خودش اختصاص دهد و قبل از شروع کارهای شبانه استراحت کند. آنها فهرستی از کارهای روزانه را تشکیل دادند که در آن کارهایی هم که جامی وجارد می‌توانستند برای کمک به آماده کردن شام و سهولت کارهای شبانه انجام دهند، ذکر شده بود. در آخر، تصمیم گرفتند با در نظر گرفتن چند فعّالیت تفریحی و جالب، تعطیلاتشان را بهتر از قبل بگذرانند و کاملاً از آن لذّت ببرند.

◄ گوش دهید، واقعاً گوش دهید

کِن ونگ[1] در رابطه با خشم و خشونت می‌گوید: «بچّه‌ها در هنگام عصبانیت به ارتباطی نیاز دارند که بتوانند در آن، همه مسائل مربوط به خشمگین شدن و احساس خشم را هضم و تحمّل کنند. گوش دادن واقعی و آموزش دادن هم جزئی از آن است، نه قضاوت کردن و سرزنش کردن. وقتی بچّه‌ها عصبانی هستند و پدر و مادر نیز به آنها گوش نمی‌دهند، خشمشان تشدید می‌شود.» طبق گفته‌ی آقای ونگ: «والدین باید به این نکته‌ی مهم توجه داشته باشند که

1. ken wong

هیچ‌گاه خشم فرزندانشان را نشانه‌ی شکست شخصی آنها ندانند، بلکه آن را بخشی طبیعی از کودک بودنشان تلقی کنند. ضروری‌ست که پدر و مادرها بر وسوسه‌ی تثبیت خشم در فرزندانشان غلبه کنند. عواطف تثبیت شدنی نیستند، تنها باید آنها را شنید، تأیید کرد و فهمید.»

البته استثنائاتی نیز وجود دارد. به‌طور مثال: اگر خشم مستقیماً متوجه شماست و شما نیز احساس عصبانیت و آسیب می‌کنید، احتمالاً کودک در جست و جوی قدرت یا انتقام است. گوش دادن در چنین زمانی ممکن است تعارض را افزایش دهد. اینک وقت ترک موقعیّت، فاصله گرفتن و استفاده از روش «توقّف، تفکّر و عمل» است (همان کاری که مارگارت در مثال قبل انجام داد) تا آرامش خود را حفظ کنید. اگر تجربه شما نشان می‌دهد که گوش دادن در این زمان می‌تواند شرایط را بدتر کند، نادیده گرفتن طغیان خشم می‌تواند بهترین انتخاب باشد. یا می‌توانید خشم کودک را با گوش دادن انعکاسی تأیید کرده و در صورت نیاز زمانی را برای صحبت‌های بیشتر تعیین کنید: «می‌دانم که خیلی از دست من عصبانی هستی. اگر تمایل داشته باشی، می‌توانیم وقتی آرام شدی راجع به آن صحبت کنیم.»

➢ خشم و مسائل مربوط به آن را به کودکان آموزش دهید

بچّه‌ها کنجکاو بوده و می‌خواهند یاد بگیرند. در کمال تعجّب، آنها استعداد فوق‌العاده‌یی برای درک مسائلی دارند که به اعتقاد والدین فراتر از توانایی ذهنی آنهاست. در حقیقت، والدین غالباً توان درک کودکان را ناچیز می‌شمارند و کمتر از آنچه که هست تخمین می‌زنند. در ادامه، به بعضی موضوعات مرتبط با اصول کلّی این کتاب خواهیم پرداخت که بچّه‌ها قادر به

درک فهم و چنگ زدن به آن هستند. در حالی که کودکان کمی بزرگ‌تر خیلی بهتر با این «آموزش نسبی و عاطفی» واکنش نشان می‌دهند، این نکته‌ی بسیار مهم را باید در ذهن داشته باشید که هنگام انتخاب هر یک از این ایده‌ها برای صحبت، فرزندانتان در چه سن و موقعیّتی هستند و چه‌طور باید این مسائل را با آنها درمیان بگذارید. می‌توانید این موضوعات را به زندگی روزمرّه‌تان با کودکانتان بیفزایید و در «لحظات مناسب برای آموزش» که موضوع خشم جاری‌ست، امّا احساسات خشمگینانه فروکش کرده‌اند، با فرزندانتان در میان بگذارید. لحظات مناسب برای آموزش، زمانی نیست که شما یا کودکانتان سرشار از حسّ عصبانیت هستید! صبر کنید تا وقتی دیگر، روز بعد، یا شاید در جلسه‌ی خانوادگی، موضوع را مطرح کرده، راجع به آن آموزش دهید، یا هر یک از موضوعات مهمّ ذیل را تقویت بخشید:

- ✓ خشم یک احساس طبیعی بشر است. هر کسی بارها خشمگین می‌شود. این مسئله کاملاً طبیعی است.
- ✓ اگر خشم به روش‌هایی مضر و آسیب رساننده بیان شود، باعث ایجاد مشکلاتی در روابط می‌شود.
- ✓ تمام اعضای بشر دارای ویژگی فوق‌العاده‌یی به نام انتخاب هستند. بچّه‌ها و بزرگ‌ترها، هر دو قادرند انتخاب کنند که چه‌طور خشم خود را بیان کنند. شاید این کار خیلی سخت باشد، امّا مثل هر چیز دیگری، هرچه بیشتر تمرین کنیم، پیشرفت بهتری خواهیم داشت.
- ✓ می‌توان خشم را به گونه‌یی ابراز کرد که هیچ ضرری برای هیچ کس نداشته باشد. انرژی حاصل از خشم، در واقع به ما کمک می‌کند تا مشکلات را به اتّفاق حل کنیم.

- ✓ خشم به بسیاری از چیزها مرتبط می‌شود: موقعیّت ما، اهداف و عقاید ما، و احساسات چالشْ مبنای نسبی ما (همانند: خستگی، یأس، استرس، آسیب، ناتوانی.) هرچه ما آگاهی و شناخت بیشتری از این مسائل داشته باشیم، به همان میزان انتخاب روش‌های سالم برای ابراز خشم آسان‌تر خواهد بود.
- ✓ چهار هدف اصلی وجود دارد که همه بچّه‌ها به واسطه‌ی رفتار نامناسبشان سعی در رسیدن به آنها دارند: ۱) توجه، ۲) قدرت، ۳) انتقام و ۴) به نمایش گذاشتن بی‌کفایتی.

وقتی بچّه‌ها در طلب قدرت و انتقام هستند، خشم همان احساسی‌ست که در رسیدن به هدفشان به آنها کمک می‌کند. چون قدرت و انتقام وسوسه‌آمیز هستند، مشکلات را حل نمی‌کنند، بلکه سبب تعارضات بیشتری هم در روابط می‌شوند. البته می‌توان در جایی که خبری از قدرت و انتقام نباشد، با تکیه بر احترام متقابل به حلّ مشکلات پرداخت. برای محقّق شدن این امر، والدین و بچّه‌ها، هر دو باید بنا بر احترام متقابل عمل کنند، چه زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود و چه وقتی که اختلاف نظرهایی وجود دارد.

➢ به کودکان بیاموزید به گونه‌یی مؤثّر خشمشان را کنترل کنند

مهارت‌های بسیاری برای کنترل خشم وجود دارد که بچّه‌ها می‌توانند آنها را یاد بگیرند و حتّا از آنها لذّت ببرند. وقتی می‌خواهید استراتژی‌ها و چه‌گونه آموزش دادن آنها را انتخاب کنید، سن و توانایی درک مفاهیم کودکانتان را نیز در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید که قبل از ارائه این ایده‌ها صبر کنید تا هم شما و هم فرزندتان «از نظر عاطفی پذیرای» این امور شوید. اگر خودتان یا

کودکتان به لحاظ عاطفی پریشان هستید، صبر کنید. زمان دیگری را انتخاب کنید که همه در آرامش باشید.

لیستی با این عنوان تهیه نمایید: «چه چیزهایی بیش از همه مرا می رنجاند؟» مثل هر کس دیگری، برای بچّه‌ها هم مهم است که بدانند و بفهمند چه چیزهایی برایشان اتّفاق می‌افتد یا دیگران کارهایی انجام می‌دهند که واقعاً آنها را آزار می‌دهد. یادداشت کردن این مطالب و پرداختن به رنج و یأسی که کودک شما هنگام رخ دادن چنین چیزهایی احساس می‌کند، می‌تواند بسیار جالب باشد. به دختر یا پسرتان بشناسانید که اینها همان جاهایی هستند که احتمال دارد آنها احساس آشفتگی کنند، رفتاری خشمگینانه داشته باشند، و همه چیز را بدتر کنند.

مسائلی راجع به افکار تند و افکار آرام را به فرزندانتان آموزش دهید.

برای بچّه‌ها بسیار با اهمیّت است که بدانند هرگاه خشمگین هستند، درگیر با خود حرف زدن شده‌اند که البته می‌تواند به خشم یا افزایش خشمشان منجر شود. شما می‌توانید به ایشان کمک کنید تا افکار تندشان را شناسایی کرده و اهدافی را که هنگام عصبانیت به دنبال آن هستند، بشناسند و افکار آرام را در خودشان توسعه دهند. این مسئله آگاهی آنها را افزایش داده و یاری‌شان می‌کند تا بیشتر مسئولیت کارهای خود را قبول کنند، نه اینکه خود را قربانی احساسات خود و اعمال دیگران بدانند.

به طور مثال شما می‌توانید از کودکتان بپرسید: «تو چه احساسی داری، وقتی به خودت می‌گویی فلان کس یا فلان چیز وحشتناک یا ترسناک است؟»، «آیا حسّ متفاوتی به تو دست خواهد داد، اگر به خودت بگویی که، آن را دوست نداری، امّا وحشتناک هم نیست، و تنها مأیوس کننده

است؟»، «وقتی تو واقعاً از دست کسی عصبانی می‌شوی، می‌خواهی چه کاری انجام دهی؟»

➢ به کودک خود کمک کنید تا تفکّرات و تصوّرات آرامی برای خود خلق کند

اکثراً بچّه‌ها شدیداً خیال‌پرداز بوده و به راحتی می‌توانند مسائل را در ذهن خود تصوّر کنند. خیلی اثربخش خواهد بود اگر کودکان (و البته بزرگسالان) یک یا تعدادی از «تصوّرات آرامش‌بخش» را شناسایی کنند. مثلاً: خرسی کوچک، اقیانوس، دوستی خوب، یا غروب خورشید. هر وقت فرزندتان با یکی از آزاردهنده‌ها رو به رو شود و این آغاز برای خشمگین شدنش باشد، می‌تواند با تصوّر کردن تصویری خوب و خوشایند در ذهن، احساساتش را آرام کند. همچنین، او می‌تواند موقعیّت را ترک کرده، وارد فضایی دیگر شود و تصویرهای ذهنی‌اش را به صورت شعر یا نقاشی بیان کند.

➢ احساسات همراه با خشم را بیشتر برای بچّه‌ها روشن کنید

شما می‌توانید به واسطه‌ی فهرست «آزار دهنده»ها به کودکتان کمک کنید تا احساساتی را که هنگام رویارویی با مشکل دارد، شناسایی نماید. سعی کنید فرزندتان را یاری دهید تا در میان گذاشتن و ارتباط برقرار کردن با این عواطف همراه با خشم را یاد بگیرند.

➢ روش‌هایی فوری برای کنترل خشم را به ایشان بیاموزید

به کودکانتان بیاموزید که به جای احساس آشفتگی و گفتن و انجام دادن چیزهایی که به دیگران آسیب می‌رساند، می‌توانند یکی یا همه موارد ذیل را انتخاب کنند:

✓ از روش «توقّف، تفکّر، عمل» استفاده کنند

- ✓ نشانه‌یی برای توقّف به تصویر بکشند، و به خود بگویند باید گوش دادن به ندای خشم را ترک کنند.
- ✓ تا ده بشمارند
- ✓ شخصاً موقعیّت را ترک کنند
- ✓ «تصویری آرامش‌بخش» را به تصویر بکشید و به روش خودشان آن را شرح دهند
- ✓ احساس همراه با خشم را با دیگران در میان بگذارند، و از یک پیام مسئولانه استفاده کنند. مثلاً: «وقتی مشغول انجام تکالیفم هستم و کسی مزاحمم می‌شود، احساس ناامیدی می‌کنم.»
- ✓ اگر چالشی که کودک با آن رو به روست به یکی از اعضای خانواده مربوط می‌شود، آن را در جلسه‌ی خانوادگی مطرح کنید. بدین ترتیب، چون کودک می‌داند که بعداً به آن رسیدگی خواهد شد، آن را معلّق نگه می‌دارد.
- ✓ بسیار مهم است که در سطح خود بچّه با او ارتباط برقرار کنید. جانی بالینگر[1] ـ متخصّص خشم ـ دو تکنیک سودمند را برای کمک به کودکان در اداره کردن خشمشان ارائه کرده است.

یکی از آنها «روش لاک‌پشت» است. وقتی کودک شما شدیداً احساس عصبانیت می‌کند، به او بگویید در «لاک خودش فرو رود»؛ دقیقاً مثل یک لاک‌پشت. در این لاک ایمن، وظیفه‌ی او این است که آرام باشد. وقتی او آرام گردد، آماده‌ی درآمدن از پوسته‌ی خود می‌شود، به زندگی خانوادگی بر می‌گردد و اگر تصمیمی داشته باشد، سعی می‌کند مشکل را حل نماید. دوشیزه بالینگر همچنین معتقد است، بسیار مؤثر خواهد بود که کودکان،

---

1. Joni Ballinger

شخصی راکه از او عصبانی هستند، همچون شخصیت‌های محبوب کارتونیِ خود تصوّر کنند (همانند توییِ تی) و تصوّر کنند این شخص شبیه آن بوده، مثل آن حرف می‌زند و مانند آن نیز رفتار می‌کند. این تکنیک بسیار جالب بوده و به آرام شدن خرسالان کمک می‌کند؛ به طوری که می‌توانند به حلّ مشکل بپردازند.

➢ از تلویزیون به عنوان وسیله‌یی آموزشی استفاده کنید

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که در برنامه‌ها و فیلم‌های سینمایی صحنه‌هایی وجود دارد که در آن بازیگران به روش‌هایی ناخوشایند خشم خود را ابراز می‌کنند؟ در حقیقت، غالباً خشم در فیلم‌ها با شکوه جلوه داده می‌شود، و یا باعث خنده و تمسخر است. وقتی شما همراه با فرزند یا فرزندانتان مشغول تماشای تلویزیون هستید، چنین صحنه‌هایی لحظاتی آموزنده در مورد خشم، دیگر مسائل ارزشی، عواطف و ارتباطات را در برخواهند داشت. البته، شما نمی‌خواهید خود را خسته کرده و بُعدِ سرگرم‌کنندگی برنامه را از بین ببرید، امّا بحث کردن راجع به آن (پس از اتمام آن) با بچّه‌ها می‌تواند بسیار آموزنده باشد.

اگر قبل از ارائه‌ی نظرات خود، چندین سؤال در مورد فیلم از بچّه‌ها بپرسید و ایشان را وارد ماجرا کنید، بهترین نتیجه را خواهید گرفت.

به طور مثال: شما و دو فرزندتان مشغول تماشای فیلمی کمدی هستید. شخصیت اصلی فیلم ـ کیم[1] عصبانی می‌شود، چون بهترین دوستش لحظاتی پیش گردش بیرون شهر را لغو کرده است. او به دوستش زنگ می‌زند و بی‌هیچ

1. Kim

فکر و اندیشه‌یی به او می‌گوید که انتقام خواهد گرفت. سپس تلفن را قطع کرده، عکس دوستش را پاره می‌کند و روی گوشی تلفن می‌ریزد. ببینید می‌توانید بحث را با بچّه‌ها شروع کنید یا نه. طوری رفتار نکنید که حسّ «امتحان و آزمون» به کودک دست دهد، تنها سؤالاتی اینچنین مطرح کنید تا گفت‌وگو آغاز شود:

«رفتار کیم چه حسّی را به شما منتقل کرد؟»

«رفتار او وضعیت را بهتر کرد یا بدتر؟ چرا این‌طور فکر می‌کنید؟»

«فکر می‌کنید این تهدید کیم چه حسّی را در دوست او ایجاد کرد؟»

«از نظر شما دوست او چه تصمیمی خواهد گرفت؟»

«فکر می‌کنید او چه نوع تفکّرات دیگری داشته است؟» (مثلاً چه افکار تندی داشته است)

«به نظر شما او غیر از خشم چه حسّ دیگری داشته است؟» (مانند یأس، بی‌ارزشی، آسیب)

«فکر می‌کنید هدف او در چنین شرایطی چه بوده است؟» (مثلاً انتقام)

«کیم چه کار دیگری می‌توانست انجام دهد تا هرچه بهتر شرایط را اداره کند؟»

بعد از اینکه کودک به هر یک از پرسش‌های شما پاسخ می‌دهد، خیلی دوستانه و محترمانه عقاید خودتان را بیان کنید. ممکن است بچّه‌ها با بعضی نظرات شما موافق نباشند، به خاطر داشته باید که شما فقط می‌خواهید به روشی جالب و جذّاب آنها را به فکر کردن وادارید.

➢ از نمایش بازی کردن و عروسک‌ها استفاده کنید

ایفای نقش، ابزار مؤثّر دیگری در آموزش کنترل خشم است. بچّه‌ها می‌توانند وقتی در آستانه‌ی خشمگین شدن هستند، بازی «چه اتّفاقی خواهد افتاد اگر»

را اجرا کنند. آنها می‌توانند با استفاده از پاسخ‌های غیر خشمگینانه، شرایط را به عمل درآورند. به طور مثال: «چه اتّفاقی خواهد افتاد اگر دوستتان روی شما اسم بگذارد؟ چه طور می‌توانید به او پاسخ دهید؟» آنها این صحنه را بازی می‌کنند. گاهی نیز شما می‌توانید نقش کودکتان را ایفا کنید و دیدگاه متفاوتی را نسبت به دوست به اجرا بگذارید.

در رابطه با خردسالان، عروسک‌ها وسیله‌ی آموزشی خوبی خواهند بود. شما می‌توانید صحنه‌ی مورد نظرتان را با استفاده از عروسک‌ها به نمایش بگذارید. به‌طور مثال: یک عروسک از دست عروسک دیگر عصبانی می‌شود. عروسک دوم چه عکس‌العملی نشان خواهد داد؟ صحنه را در معرض نمایش قرار دهید، کودک عروسک خشمگین را بازی می‌دهد و شما عروسکی را که قرار است واکنش نشان دهد؛ و بدین ترتیب، دیدگاه مورد نظرتان را بازگو خواهید کرد.

➢ در جلسات خانوادگی راجع به مدیریت خشم بحث کنید

جلسات خانوادگی زمان و مکانی برای برنامه‌ریزی و حلّ مشکل هستند. و البته می‌توانند سرشار از لحظاتی آموزنده درباره‌ی مسائل مختلف و از جمله خشم باشند. امّا چه طور یک خانواده در جلسه‌یی خانوادگی به بررسی جریانات خشم می‌پردازد:

جیسون[1] و مولی[2] سه فرزند دارند: تیموسی[3] یازده ساله؛ تابیثا[4] هشت ساله و آلیسا[5] پنج ساله. در این خانواده نیز چالش‌هایی همراه با خشم دیده می‌شود.

1. Jason
2. Molly
3. Timothy
4. Tabitha
5. Alicia

جیسون و مولی کاملاً هوای همدیگر را داشتند و معتقد بودند که باید به هر روش ممکن کودکانشان را حمایت کرده و به آنها آموزش دهند. ایشان تصمیم گرفتند مسئله خشم را در جلسه‌ی خانوادگی مطرح کنند و گفت‌وگو را طوری آغاز کردند که هر یک از اعضا نظراتش را در مورد چیستی خشم و چه‌گونگی تأثیر آن بر خودش و دیگران بیان کرد. همه آنها بر این باور بودند که خشم احساسی «طبیعی» است، امّا وقتی به رفتاری دشمنانه و نامحترمانه تبدیل می‌شود، مضر خواهد بود. تیموسی می‌گفت: هر وقت پدر عصبانی شده و فریاد می‌زند، او واقعاً می‌ترسد! همه اعضا به توافق رسیدند که برای جلسه‌ی بعد فهرستی از «چه چیزهایی مرا واقعاً می‌رنجاند» بنویسید. (تابیثا و مولی تصمیم گرفتند در نوشتن لیست به آلیسیا کمک کنند.)

خواندن لیست‌ها در جلسه‌ی بعد و دانستن آنچه که افراد مطرح کرده بودند، خیلی جالب بود. در جلسه‌ی هفته‌ی بعد هم جیسون موضوع گفت و گو را چنین قرار داد: روش‌هایی که اعضای خانواده می‌توانند به واسطه آنها در هنگام عصبانیت با خودشان و دیگران بهتر ارتباط برقرار کنند. او و مولی نظراتی را که در سمیناری یادداشت کرده بودند، عنوان کردند و آنها راجع به روش «توقّف، تفکّر و عمل» و چندین ایده‌ی خاص و مفید بحث کردند. در میان راهکارهایی که ایشان راجع به آنها صحبت کردند، تا ده شمردن، ترک موقعیّت شخصی، شناسایی احساسات همراه با خشم ـ استرس، یأس، ترس ـ و بیان آنها با پیام‌های مسئولانه نیز دیده می‌شد.

در جلسات بعدی، از هر یک از اعضای خانواده خواسته شد تا در هنگام عصبانیت تفکّراتی آرام در خود ایجاد کنند تا آرام شوند. هر کس تصویری آرامش‌بخش را عنوان کرد، امّا همه تحت تأثیر ایده‌ی آلیسیا قرار گرفتند: دراز کشیدن در تختش و نوازش کردن گربه‌ی خانواده، مدّتی گذشت. بعد از آنکه فیلمی سینمایی را با هم تماشا کردند، پدر و مادر از آنها خواستند در مورد صحنه‌های خشم و تعارض موجود در فیلم، بحث کنند. وقتی پدر و مادر دیدند بچّه‌ها کاملاً بر مسئله تسلّط دارند و روش‌هایی برای اداره‌ی هرچه بهتر جریان پیشنهاد کردند، واقعاً شگفت زده شدند. جای هیچ تعجبی نبود که طوفان‌های خانوادگی کم و کمتر و کم شعله شدند.

این بخش به شما کمک کرده است تا روش‌هایی را در مورد چه گونگی مسائلی راجع به خشم به بچّه‌ها و سر و کار داشتن با آن را یاد بگیرید. مطمئناً رفتار شما قدرتمندترین الگوی آموزشی خواهد بود. علاوه بر الگوپذیری، بچّه‌ها بر حسب سن و سطح بالیدگی‌شان قادر به یادگیری استراتژی‌های این کتاب هستند. تلویزیون و فیلم‌های سینمایی هم ابزارهای قدرتمندی را برای آموزش خشم ارائه می‌کنند. جلسات خانوادگی نیز عرصه‌ی خوبی برای آموزش مهارت‌های کنترل خشم هستند.

◄ به پسران خود کمک کنید تا خشمشان را کنترل کنند

بنابر تأثیراتی فرهنگی بر مبنای جنس که به سال‌ها پیش برمی‌گردد، چالش‌های خاصی وجود دارد که ممکن است شما در کمک به پسرتان در کنترل احساساتش ـ مخصوصاً خشم ـ با آنها مواجه شوید. دیوید وید[1] مشاور خانواده و جوانان و متخصّصِ کار با پسر بچّه‌ها، مشاوره‌زیر را ارائه می‌کند:

«پسر بچّه‌ها بر مبنای عبرت‌ها و پیام‌هایی که در طول رشد و بزرگ‌تر شدنشان از طریق سنّت‌های مذهبی، فرهنگی، خانوادگی، رسانه‌ها و اینترنت و فعّالیت و بازی معصومانه‌شان در مهد کودک به دست می‌آورند، یاد می‌گیرند تجربه‌های عاطفی‌شان را از دیگران پنهان کنند، به رنج و درد جسمی بی‌اعتنا باشند، و تعارض‌ها را به‌وسیله‌ی خشونت‌یابی تفاوتی حل کنند. همواره این پیام و تفکّر که در برابر این احساس و در میان گذاشتن عواطف ضعیف هستند و باید در مواجهه با درد و رنج قوی باشند و برای هر بحران و مشکلی پاسخی داشته باشند و همه اینها نیازمند تفکّر و اندیشه‌ی «شخصی خود آنها»ست، ایشان را تهدید می‌کند. به همین خاطر، اغلب تشخیص احساس برای پسرها کار دشواری‌ست و در میان گذاشتن آن با

---

1. David Weed

دیگران اضطراب‌آور و پریشان کننده است. آنها این پیام را از والدین، مربّی‌ها ورسانه‌ها دریافت کرده‌اند که، ترس یا ناراحتی نشانه‌ی ضعف است ـ امّا خشم نشانگر قدرت «مردانه» و «قابل پذیرش» است. بنابراین، پسران در بیان عواطفشان محدود و غیر قابل انعطاف شده و در ابراز خشم خود به روش‌هایی مضر و زیان‌آور سرعت می‌گیرند.»

طبق گفته‌ی وید[1] والدین می‌توانند پیام‌هایی مثبت و تعادلی، و راهکارهایی عملی را برای پسرانشان فراهم کنند تا در کنترل عواطفشان ـ از جمله خشم ـ به آنها کمک کند. او پیشنهادات ذیل را به پدران و مادران عرضه می‌دارد:

- ✓ دیدگاه‌هایی را به کار بگیرید که امکان و احتمال انعطاف‌پذیری، قدرت بیان، محترم بودن و حسّاسیت پسرها و مردان را افزایش دهد.
- ✓ هر روز عشق، محبّت و توجه خود را به آنها مبذول داشته و ثابت کنید.
- ✓ به خاطر داشته باشیم که پسرها وقتی درحال انجام کاری هستند، بهتر حرف‌هایشان را بیان می‌کنند. وقتی درحال قدم زدن هستید، فرزندتان فعّالیتی را انجام می‌دهد یا مشغول رانندگی‌ست، با او صحبت کنید.
- ✓ توقّع نداشته باشید که هر وقت شما آماده‌اید، پسرانتان شروع به درمیان گذاشتن حرف‌هایش کنند. به آنها فرصت و مجالی دهید تا قبل از ابراز عواطفشان به بررسی آنها بپردازند.
- ✓ به دنبال احساساتی بگردید که با خشم و پرخاشگری پسرتان مرتبط باشد، از جمله ناکامی، آشفتگی، بی کفایتی و ترس. سعی کنید این پیام را به او منتقل کنید که تمام اینها نشانه‌یی از انسان بودن است، نه علامت ضعف.

---

1. Weed

✓ وقتی آنها عواطف خود را بیان می‌کنند، هرگز شرمنده‌شان نکنید. عواطف برای شنیدن هستند، نه قضاوت کردن و یا تثبیت.
✓ بیان و کنترل قابل احترام و مؤثّری از عواطف و خشم را طرحریزی کنید.[1]

➢ به دخترانتان کمک کنید تا خشمشان را کنترل کنند

بنابر تأثیراتی فرهنگی بر مبنای جنس که به سال‌ها پیش برمی‌گردد، چالش‌های خاصی وجود دارد که ممکن است شما در کمک به دخترتان در کنترل احساستش ـ مخصوصاً خشم ـ با آنها مواجه شوید. هیدی آریزلا[2] مشاور خانواده و جوانان و متخصّص کار با دختر بچّه‌ها، مشاوره‌ی زیر را ارائه می‌کند:

پیام‌ها و الگوهایی که در فرهنگ ما در دسترس دختران بوده، اجازه‌ی ابراز احساسات بسیار طبیعی‌شان را نیز به آنها نداده است؛ چرا که فکر می‌کردند با بیان آنها به دیگران ضربه خواهند زد. از سال‌ها پیش، دخترها در فرهنگ ما آموزش دیده‌اند که فقط نقش تغذیه کنندگی و ارتباطْ محوری داشته باشند و «دختران شایسته‌یی» باشند ـ رفتار مناسبی داشته باشند، خیلی بلند صحبت نکنند، با ذوق و سلیقه باشند، زیبا، شایسته و دلربا باشند. در نتیجه، دختران یاد می‌گیرند از تعارض‌های مستقیم دوری کنند تا همچنان زنانه صفت باقی بمانند و ارتباطاتشان را به مخاطره نیندازند. بنابراین، جای هیچ تعجّبی نیست که ایشان هنگام سر و کار داشتن با عواطفی چون خشم دچار مشکل شوند. دختران ما بیشتر تمایل دارند تا هنگام خشم به تقلّا و کشمکش بپردازند. آنها غالب خشمشان را تکذیب می‌کنند و وقتی همه چیز کاملاً طاقتفرسا شد، بی

1. david Weed (مکاتبات شخصی)
2. Heidi Arizala

اراده دست به عملی زشت، ناشیانه و پرخاشگرانه می‌زنند. جنس مؤنّث خیلی زود نسبت به احساس خشم یا ابراز آن احساس گناه می‌کند. این محدودیت‌های مربوط به جنس در دختران، قدرت، توانایی، و انعطاف‌پذیری‌شان را از آنها می‌گیرد ... و اینها همان ویژگی‌هایی هستند که دختران برای عکس‌العمل نشان دادن و موفّقیّت در دنیای پر از چالش امروز به آنها احتیاج دارند.

طبق گفته دوشیزه آریزالا[1] والدین می‌توانند پیام‌هایی مثبت و تعادلی و راهکارهایی عملی را برای دخترانشان فراهم کنند تا در کنترل عواطفشان ـ از جمله خشم ـ به آنها کمک کند. او پیشنهادات ذیل را به پدران و مادران عرضه می‌دارد:

- ✓ بسیار مهم است که شما به عنوان مادر یاد بگیرید احساسات خودتان را به روشی مستقیم و صمیمانه بیان کنید. این امر الگو و ابزاری خواهد شد تا او دقیقاً همین مسائل را در زندگی خودش به کار ببندد.
- ✓ گاهی لازم است به دخترتان توضیح دهید که بعضی اوقات عصبانی شدن موردی ندارد (و حتّا خوب است) به او کمک کنید تا روش‌های جدید کنترل و مدیریت خشم را بیاموزد و خشمش را منتقل کند.
- ✓ سعی کنید ایشان را متوجه کنید که حل تعارض و برطرف کردن آن خوب است و ارتباط او با دوستانش را تقویت می‌کند، نه اینکه تهدیدی برای این روابط ارزشمند باشد.
- ✓ بدانید احساسات و تجارب او برای خودش مهم هستند. به عواطف او احترام بگذارید، حتّا اگر قادر به درک آنها نباشید.
- ✓ شاید بخواهید از تلویزیون، فیلم‌های سینمایی و مقالات موجود در

1. Arizala

مجلات برای آغاز گفت و گو با دخترتان راجع به بیان خشم و دست و پنجه نرم کردن با خشم و تعارض استفاده کنید.

✓ گوش دهید. فقط به حرف‌های او گوش دهید و گوش دهید.[1]

نکات مهم

✓ والدین اثرگذارترین افراد در زندگی فرزندانشان هستند، و دایما تعامل با دیگران و حلّ مشکلات را به آنها یاد می‌دهند.

✓ بچّه‌ها روش‌های طرح‌ریزی شده برای سر و کار داشتن با خشم را از والدین خود می‌آموزند، با آن آشنا می‌شوند و آن را به روشی انتخابی برای بررسی ناامیدی‌های زندگی، استرس‌زاها و تعارضات تبدیل می‌کنند.

✓ کودکان عصبانی به محیطی آرام نیاز دارند، ارتباط با کسی که واقعاً به آنها گوش دهد و چیزی نیز به ایشان بیاموزد، و به قضاوت یا سرزنش کودکان نپردازد، به طوری که آنها بتوانند احساساتشان را درک کرده و کنترل کنند.

✓ مسائلی را در مورد خشم به کودکان آموزش دهید. به طور مثال: خشم یک احساس طبیعی بشر است. خشمی که به روش‌هایی مضر بیان شود، سبب ایجاد مشکلاتی در روابط می‌شود؛ هم بزرگسالان و هم کودکان، هر دو قادرند چه‌گونگی بیان خشم خود را انتخاب کنند؛ می‌توان عصبانیت را به گونه‌یی ابراز کرد که برای همه سالم و بی‌خطر باشد.

✓ از روش‌های مختلف برای آموزش کنترل و مدیریت خشم به کودکان استفاده کنید: فهرست‌های «چه چیزهایی مرا واقعاً می‌رنجانند»؛ افکار تند و افکار آرام؛ تصوّرات آرامش‌بخش؛ انتخاب‌هایی «فوری» برای کاهش خشم؛ استفاده از تلویزیون به عنوان ابزاری آموزشی؛ اجرای نقش و استفاده از عروسک؛ جلسات خانوادگی.

1.Heidi Arizala (مکاتبات شخصی)

بخش دهم



طلاق‌های خشونت‌آمیز،
خانوادهای تک سرپرست،
خانوده‌هایی که برخی از اعضا با هم پیوند خونی ندارند

نرخ طلاق به ۵۰٪ رسیده است. خانواده‌های تک سرپرست بیشتری نسبت به قبل وجود دارند. خانواده‌هایی که برخی از اعضا با هم پیوند خونی ندارند، باید به مشکلات پیچیده‌تر و احساسات شدیدتری پاسخ دهند. هر شرایطی منحصر به فرد بوده و چالش‌های خاص خودش را به همراه خواهد داشت، از جمله خشم.

هر چند ما معتقدیم هر مفهوم و راهکاری که در این کتاب مطرح می‌شود، واقعاً در تمام زندگی‌های خانوادگی کاربرد دارد، اهداف خاص، چالش‌ها و شرایطی که در خانواده‌ها اتّفاق می‌افتد، نیازمند توجّهی ویژه هستند. امروزه کودکان شرایط زندگی بسیار متنوّعی را تجربه می‌کنند. به‌طور مثال:

- ✓ زندگی با پدر و مادر در یک خانه
- ✓ زندگی در خانه‌یی کوچک بدون حضور و یا سرپرستی پدر یا مادر
- ✓ پناهگاهی مشترک، جایی که کودکان نیمی از زمان را در خانه‌ی پدر و نیمی دیگر را نزد مادر می‌گذرانند
- ✓ زندگی با یکی از والدین و داشتن تماسی کوچک با دیگری
- ✓ زندگی با هیچ یک از والدین زیستی و خونی؛ ناپدری، نامادری؛ یا کسی که به کودک شیر داده است.
- ✓ زندگی با پدر/مادر خونی و همسر دوم او
- ✓ زندگی در خانواده‌های ترکیبی بدون هیچ پیوند خونی.

هر شرایطی منحصر به فرد بوده و چالش‌های خاصّ خودش را به همراه خواهد داشت، از جمله خشم.

نرخ پنجاه درصدی طلاق در حال افزایش است و به والدین و کودکان تأثیر می‌گذارد. خود طلاق غالباً به طغیان و خشم منجر می‌شود. تعداد خانواده‌های بی‌سرپرست خیلی بیشتر از قبل شده. بزرگ کردن بچّه‌ها با کوهی از مسئولیت‌های موجود که همه بزرگسالان در این دنیای سخت با آن روبه‌رو هستند. پدر و مادرهایی که از ارتباطات قبلی خود فرزندی دارند، همدیگر را می‌یابند و خانواده‌هایی جدید تشکیل می‌دهند. این خانواده‌های ترکیبی با چالش‌هایی بسیار و احساساتی شدیدتر مواجه هستند.

این بخش، آخرین گام برای درک این موضاعات مهم نیست، بلکه مقدّمه و روابط این شرایط و موقعیّت‌های خاص به مفاهیمی‌ست که تا به حال در این کتاب ارائه شده است.

موضوعات مورد بحث ما از این قرارند:

✓ طلاق: آخرین توافق
✓ چالش تک سرپرست‌های خانواده
✓ خانواده‌هایی بدون پیوند خونی: مال شما، مال من، و مال ما

➢ طلاق: آخرین توافق

جای هیچ تعّجبی نیست که خشم، چالش عادّی و عفو همیشگی خانواده‌های طلاق باشد. طلاق برابر است با پراسترس تجربه‌هایی که هر کس در زندگی با آن روبه‌روست، و تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که جدا شدن پدر و مادر از همدیگر حتّا بدتر از مرگ یکی از والدین است. در تجربه‌ی ما از خانوادهای تحت مشاوره، چالشی که نیازمند آخرین توافق است.

طلاق بر تمام اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد، و شرایطی خورند حال «افکار تند»، نقاط حسّاس و احساسات چالش مبنایی‌ست که همراه هم هستند: غم، بی‌ازرشی، یأس، استرس، ترس، آسیب، گناه، و ناتوانی. هنگام جدایی پدر مادر است که مشکلات همراه با خشم خود را نشان می‌دهند. در این قسمت، به بررسی این معضل در هنگام عصبانیت و بین خانواده‌های مبتلا، و خشمی که بچّه‌ها با زندگی در چنین خانواده‌هایی تجربه خواهند کرد، خواهیم پرداخت.

➢ طلاق و خشم در خانه‌ی والدین و مابین والدین

وقتی شما در خانه‌ی حاصل از طلاق زندگی می‌کنید، خشم و عواطف همراه با آن با طیف گسترده‌یی از مسائل مربوط طلاق ترکیب می‌شود. در میان مسائل خاصّی که ممکن است برخشم خانواده‌های مبتلا به طلاق اثر بگذارد، این موارد نیز دیده می‌شود: ابعاد قانونی طلاق پناهگاه و ملاقات؛ امور مالی؛

تطبیق عاطفی با طلاق؛ برسرشان افتاده است، و بعد از جدایی کامل و طلاقی قانونی آن را به وضوح ابراز می‌کنند.

در بسیاری از خانواده‌های مبتلا ـ هر از چند گاهتی یا بته طور منظّم ـ بین زن و شوهرهای از هم جدا شده تماسی وجود دارد. خواه این رابطه موجود نباشد، تیره و غیر قابل دسترس باشد، و یا دوستانه و قابل تحّمل باشد، تمام عقاید و مهارت‌های ذکر شده در این کتاب برای اداره‌ی خشمی که بروز کرده، کاربرد دارد. قاعده‌یی کلّی که ما دایماً در طول دوره‌ی کاری خود آن را خاطرنشان می‌کردیم، حضور آزار ندیدن بچّه‌ها بود، وقتی پدر ومادرهای طلاق گرفته‌شان راهی را برای توسعه‌ی همکارانه و محترمانه‌ی ارتباطشان می‌یابند (البته ما نیز مطّلعیم که شرایطی وجود دارد ـ مثل: سوء استفاده از کودک یا رابطه‌ی زناشویی، یا اعتیاد به الکل و موادّ مخدّر ـ که قطع کامل تماس با همسر سابق بهترین، ایمن‌ترین و اثر بخش‌ترین انتخاب است.)

اگر شما نیز طلاق را تجربه کرده‌اید (یا در حال تجربه‌ی آن هستید)، در خواهید یافت که موضوعات ذیل در مخاطب قرار دادن خشم و چالش‌های ارتباطی و شخصی شما مؤثّر بوده و به شما کمک خواهد کرد. و اینک رهایی از طلاق و ایجاد محیط خانوادگی موزون‌تر برای کودکان:

≺ رهایی از طلاق

وقت گذاشتن، وصل شدن به شبکه‌ی جهانی اینترنت، خاطره نویسی، آزمودن سیستم اعتقادی خود، مقابله با تعارض‌ها و خطاب قرار دادن آنها به گونه‌یی محترمانه ، به جلو حرکت کردن، آزمون انتخاب‌های خود برای برآمدن از عهده‌ی خشم همسر سابقتان، و استفاده کمک اشخاص حرفه‌ای، همه چیزهایی هستند که شما می‌توانید برای رهایی از طلاق به کار بگیرد.

بدانید که رهایی از طلاق به زمان احتیاج دارد. طلاق فقدانی پیچیده است ـ امّا نه مثل تجربه‌ی مرگ همسر. البته می‌توان گفت حتّا پیچیده‌تر از مرگ همسر هم هست، زیرا شخصی که از دستش داده‌اید هنور در زندگی‌تان وجود دارد و پیوسته چالش‌های عاطفی و عملی بسیاری برایتان ایجاد می‌کند. شما نباید انتظار داشته باشید که فوراً بر آن غلبه کرده و رفعش کنید. تحقیقات بوروس فیشر[1] روان درمانگر طلاق، اذعان می‌دارد که اغلب دو سال یا بیشتر طول کشد تا بر «فرایند طلاق» کار کرده و زندگی‌تان را از نو بسازید و آماده‌ی ادامه‌ی زندگی تنها امّا موفّق، و یا ارتباطات جدیدتان شوید. هر چند می‌خواهید فرایند رو به جلویی را در زندگی‌تان آغاز کنید، امّا باید صبور بوده و با خودتان هم مهربان باشید، و همواره به یاد داشته باشید که این، فرایندی تدریجی و پیشرونده است. البته گاهی نیز طلاق برای همیشه به بخشی از داستان زندگی شما تبدیل می‌شود، داستانی پر خواهد بود از چالش درد و رنج ترقّی.

ارتباط و حمایت اینترنتی برای خود ایجاد کرده و آن را تقویت کنید. در چنین شرایطی برای بسیار مهم و حیاتی‌ست که سیستم حمایتی معتبر و قابل اعتمادی داشته باشید. زمان آن نیست که احساس نیاز و وابستگی داشته باشد، بلکه ـ به وابسطه‌ی کاهش منابع مالی و یا انرژی عاطفی ـ بهتر است تنها باشید. غلبه بر این تمایل و ارتباط بر قرار کردن با افرادی که قابل اعتماد هستند و می‌توانید راحت حرفتان را با آنها بزنید، چندین هدف را به دنبال خواهد داشت. اوّل اینکه، همسر سابقتان را کم اهمیّت‌تر جلوه می‌دهد. چرا که زن/شوهر سابقتان بازهم شخص اوّل زندگی‌تان باشد ـ چه به طور واقعی و چه صورت نمادین ـ همواره هر کاری که او انجام دهد یا انجام ندهد شما را

1. Bruce Fisher

مضطرب خواهد کرد. همین طور اگر خودتان سیستم حمایتی خود را انکار کنید، کودکان بیش از اندازه و اهمیّت پیدا خواهند کرد. درست است که بچّه‌ها می‌خواهند در رأس توجّه باشند، امّا وقتی شما خودتان می‌گذرید و تقدّم را به ارتباط با آنها می‌دهید، به آسانی با ارتباطی را بیشتر کرده و به هر چیزی که آنها انجام می‌دهند یا انجام نمی‌دهند، عکس‌العملی مبسوط نشان می‌دهید، امّا اینک وقت آن است که رابطه‌ی خود با دوستان، خانواده و گروه‌های حمایتی حفظ کنید و یا به مشاوره روی آورید. البته کلیدی‌ترین و مهم‌ترین عامل در ادامه‌ی زندگی و مدیریت خشمتان آن است که شخص یا اشخاص در زندگی وجود داشته باشد که شما بتوانید همه چیز و هر چیزی را که در مورد این تحّول اساسی (طلاق) فکر کنید یا احساس می‌کنید، با آنها در میان بگذارید.

در هر حال به خاطر داشته باشید که کمی پس از جدایی، زمان مناسبی برای ایجاد رابطه‌یی عاشقانه، جدّی و جدید نیست. ارتباطات دوستانه و «روابط انتقالی» سودمند هستند، امّا تعهّدات عاطفی شدید باید به زمانی دیگر موکول شود، وقتی واقعاً آمادگی آن را داشته باشید ـ شاید یک سال یا بیشتر.

خاطرات خود را بنگارید. خاطره نویسی به کنترل خشم شما در این دوره کمک می‌کند. حتّا بسیار مفید است که شما به همسر سابقتان نامه بنویسید ـ البته هرگز آنها را پست نکنید. بدین ترتیب، کانال مستقیمی برای بیان افکار و احساساتتان ایجاد کرده‌اید، بدون اینکه تعارضی نیز در پیش باشد.

سیستم اعتقادی خود را بیازمایید. آن قسمت از بحث ما که راجع به عقاید و افکار تند بود، دقیقاً برای شخصی که سعی دارد بعد از طلاق زندگی خود را به آرامی ادامه دهد، کاربرد دارد. هر چه شما بیشتر از عقاید و باورهایتان و چه گونه تأثیر گذاشتن آنها بر روابطتان آگاه شوید ـ از جمله ارتباطتان با همسر

سابقتان ـ به همان میزان کمتر تحت افسون همسر سابقتان بوده و انتخاب‌های بیشتری نیز خواهید داشت.

با تعارض‌ها مقابله کنید. وقتی شما از همسرتان جدا شده‌اید، هر کار کوچکی که همسر سابقتان انجام می‌دهد، یا انجام نمی‌دهد، شما را تحریک کرده و خشمگین می‌کند. اگر شما به هر تحریکی واکنش نشان دهید، او نیز به همان میزان شما و یا حتّی فراتر از آن عصبانی می‌شود؛ و در نتیجه، عداوت و تعارض دائم شکل می‌گیرد. حجم وسیعی از طغیان و شورش در ارتباط شما با همسر سابقتان، تنها با مشکلاتی که کودکانتان با آنها کنار آمده‌اند. با آنها کنار آمده‌اند، ترکیب می‌شود و کار را دشوارتر می‌کند. در چنین شرایطی تنها به مسائل مهم پرداخته و به موضوعات کوچک پیش پا افتاده اجازه‌ی رشد ندهید.

تعارض‌ها را به گونه‌یی محترمانه مورد خطاب قرار دهید. از «پیام‌های مسئولانه» استفاده کنید. بگویید: «وقتی تو بچّه‌ها را دیر به خانه می‌آوری، احساس یأس و ناامیدی تمام وجودم را می‌گیرد، زیرا این مسئله برنامه‌ریزی من برای بقیّه‌ی روز را دشوار می‌کند.» هرگز نگویید: «تو یک احمقی؛ همیشه تأخیر داری!» (حتّی اگر تمام دوستنتان تأیید کنند همسر سابقتان احمقی بیش نیست، این مسئله هیچ کمکی به شما نخواهد کرد!) به فکر آینده باشید و به جلو حرکت کنید ـ آینده‌ی خود و فرزندانتان. هر چند باید پذیرفت که پرداختن به طلاق و رهایی از آن، فرایندی‌ست که به زمان احتیاج دارد، این امکان هم وجود دارد که برخی خود را درگیر آن کنند.

ممکن است دوره‌ی ناراحتی و بخشی که پس از طلاق پیش می‌آید، به عضو دایم خانوادگی برخی افراد تبدیل شود و بازی کردن نقش قربانی با

شهید روشی برای مهم جلوه دادن خود باشد. این فرمول طولانی کردن بدبختی همین است. البته شما حقّ انتخاب دارید: می‌توانید با همین بیچارگی سر کرده و تحمّلش کنید، یا با شروع حرکتی به جلو خود را رها کنید. پیشنهاد ما این است که مدّتی به ارزیابی نقش همسر سابقتان و نقش خودتان در طلاق بپردازید. به ندرت دیده می‌شود که زن و شوهر نقش یکسانی در شکستن پیوند زناشویی خویش داشته باشند و یا تنها یکی از زوجین مسئول بر هم زدن این ارتباط باشد. شما با ارزیابی نقش خود، رشد شخصی خودتان را غنی خواهید کرد؛ و اگر در یابید که طلاق فرصتی برای یادگیری‌ست، از تکرار الگوها اجتناب خواهید کرد.

به بررسی انتخاب‌های خود در کنترل کردن خشم همسر سابقتان بپردازید. شما می‌توانید در برابر خشم همسر سابقتان مقابله به مثل کنید. می‌توانید طوفانی خانوادگی به راه بیندازید که همه چیز از جمله بچّه را نیز در بر بگیرد. حتّی می‌توانید از روش‌های مختلف برای فرونشاندن سریع خشم خود استفاده کنید. همچنین، می‌توانید شیوه‌ی ترک موقعیّت را به کار ببندید: «من تصمیم گرفته‌ام تا وقتی آرام‌تر نشده‌ای در این مورد هیچ حرفی با تو نزنم.» شاید ترجیح می‌دهید از مهارت‌هایی استفاده کنید، از جمله گوش دادن انعکاسی: «مثل اینکه آنچه در مسابقه‌ی فوتبال اتّفاق افتاده اعصابت را خرد کرده است.» حتّی می‌توانید روش حلّ مشکل روی آورید: تو موافق زمانی را تعیین کنیم تا بعداً در این باره بحث کنیم و از پیش آمدن محدود آن جلوگیری کنیم؟»

البته در خواهید یافت که هر چه بیشتر در ارتباط خود با همسر سابقتان از احترام متقابل استفاده کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که در عوض به همان میزان آن را دریافت نمایید. علاوه بر این، شرافت نفس خود را افزون‌تر کرده،

محیط خانوادگی سالم‌تری به وجود آورده، و الگوی مثبتی برای فرزندانتان خواهید بود. از مشاورین حرفه‌ای کمک بخواهید. به خاطر داشته باشید که طلاق یکی از اضطراب آورترین حوادث زندگی‌ست که افراد با آن روبه‌رو می‌شود. گروه‌های حمایتی کمک بسیار سودمندی برای این افراد خواهد بود. همچنین آموختن این مطلب که شما تنها نیستید و دیگران هم تجارب یکسانی در این باره دارند، از ارزش بسیاری برخودار است. اگر حس کردید هیچ چیزی به شما کمک نمی‌کند، به مشاوره‌ی فردی روی بیاورید. طلاق، طیف گسترده‌یی از مسائل شخصی و عملی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و چنان تجربه‌ی عاطفی شدیدی‌ست که استرس‌های مربوط به آن ممکن است به مشکلات روانی جدّی یا سوء رفتارها منجر شود. تنها مشاوری حرفه‌ای آموزش دیده است تا افراد را در رویارویی با این مسائل جدّی یاری کند.

استفان[1] و اریک[2] هر دو بعد از طلاق ناراحت بودند. هر یک دیگری را سرزنش کرده و حس می‌کردند قربانی این ماجرا هستند، مخصوصاً وقتی مسائل مالی و حقوقی پیچیده خودشان ر انشان دادند. اریک که از جمع خانواده جدا شد و خانه را ترک کرد، در ابتدا تلاش می‌کرد به گونه‌یی عمل کند که گویی بر چالشی دیگر از زندگی فایق آمده؛ و بدین منظور خود را غرق کارش کرده بود. اشتفان هم تمام زندگی‌اش را وقف بچّه کرد. تماسش با خانواده و دوستان به حدّاقل رسید.

تنهایی و عدم حمایت اجتماعی، استرس و دلسردی آنها را افزایش داد. هر یک خشم و رنجشان را نثار دیگری کرده و از هر ارتباط کوچکی برای انتقام گرفتن استفاده می‌کردند. هر دو عمیقاً در بدبختی‌های خود غرق شده بودند. کار فرمای اریک که رفتار بد او نگرا نش کرده بود، اریک را نزد همیاران شرکت فرستاد؛ جایی که او برای اوّلین‌بار می‌توانست آشکارا در مورد طلاق و اثر آن روی او و خانواده‌اش حرف بزند. مشاور کارمندان، اریک را متوجّه کرد که طلاق چیزی بیش از چالشی

1. Stephanie
2. Eric

معمولی‌ست و او در زندگی نیازمند حمایت بسیار بیشتری‌ست. مشاوره به اریک آموخت که او و استفان با تداوم این عداوت و دشمنی، ضربه‌ی مهلکی به خانواده‌شان وارد کرده و می‌کند.
اریک در ملاقات کوتاهی که با استفان داشت، او را متقاعد کرد که او هم در زندگی نیازمند کمک و حمایت است تا همه آنها این دوره‌ی مشکل را پشت‌سر بگذرانند. استفان گروهی حمایتی را یافت و در همان جامعه اوّل متوجّه شد که دیگر تنها نیست ـ و آنچه انجام می‌دهد، عکس‌العملی طبیعی به چالشی چون طلاق است. این گروه حمایتی اهمیت برخورداری از حمایت در زندگی را به استفان آموخت و او را به سوی ایجاد ارتباط با دوستان و خانواده کشاند. او، همچنین یاد گرفت هنگام تعامل با اریک انتخاب‌های بهتری داشته باشد. هر چند زندگی این خانواده زندگی کاملی نیست، اینک حمایت و پشتیبانی در زندگی‌هایشان دارند که آنها را در حرکت به سوی آینده‌یی درخشان‌تر یاری می‌دهد.

➢ رهایی کودکان از طلاق

قسمت اعظم درد و خشم حاصل از طلاق را در رنج کودکانتان مشاهده خواهید کرد. بدین ترتیب پدر و مادری که از هم جدا شده‌اند، همدیگر را به خاطر این رنج سرزنش می‌کند. اگر شما به نیازهای فرزندان خود پاسخ دهید، در کاهش خشمی که اطرافتان را پر کرده به شما کمک خواهد کرد.

همواره به خاطر داشته باشید، تجربه‌ی شما از طلاق با تجربه‌ی کودکانتان از آن بسیار متفاوت است. قبل از هر چیز، کلّ شرایط خارج کنترل آنها بوده است. بچّه‌ها نه خود والدینشان را انتخاب کرده‌اند، و نه طلاق را. دوم اینکه، گر چه در بین پدر و مادرهای جدا شده هیچ احترامی به همسران سابقشان دیده نمی‌شود، بچّه‌ها تمایل دارند و حتّی نیاز دارند تا به هر دو پدر و مادرهایشان احترام بگذارند. همچنین، آگاه باشید که کودکان شدیداً

عکس‌العمل نشان دهنده هستند. هر چند طلاق بر بسیاری از افراد تأثیراتی بلند مدّت دارد، بچّه‌ها با کوچک‌ترین کمکی از سوی شما قدرت، اعتماد به نفس و خوش‌بینی خود به دست را خواهند آورد. امّا چندین روش برای آسان‌تر کردن بهبود آنها: از انتقاد، سرزنش یا محکوم کردن همسر سابقتان در حضور بچّه‌ها خودداری کنید. پیتر کاپریک[1] مشاور خانواده و کودکان و کارشناس طلاق معتقد است، مهم‌ترین چیزی که والدین باید در ذهن داشته باشند این است که، بچّه‌ها باید در حّد امکان از این مسائل و درگیری‌های والدین دور باشند، چرا که کودکان آنها را حامیان خود می‌دانند. اگر والدین مبتلا این هدف را در خاطر داشته باشند، در هنگام رویارویی با چالش‌های مختلف انتخاب‌های خوب و صمیمی خواهند داشت.

◄ امنیت کودکان خود را بر همه چیز مقدّم دارید

اگر واقعاً معتقدید امنیت کودکانتان در نتیجه‌ی رفتار همسر سابقتان به خطر افتاده است، قانوناً وارد عمل شوید. شرایطی که از بچّه‌ها غفلت شده یا مورد سوء رفتار قرار می‌گیرند، یا جایی که پدر مادر یا دیگر سرپرست اصلی کودک الکل یا مواد مخّدر مصرف می‌کنند، زمانی‌ست که باید کودک را به مرکز خدمات حمایتی در شهر خود برده و در صدد حفظ حقوق شرعی او باشید. اگر دچار کشمکش‌های ذهنی شدید که چرا خودتان نمی‌توانید از فرزندانتان مراقبت کرده و امنیتشان را فراهم کنید، به‌دنبال حمایت اعضای خانواده و یا مشاورین حرفه‌ای باشید، یا به نهادهای مربوطه مراجعه کنید.

کودکان می‌دانند که آنها «بخشی از مادر» و «بخشی از پدر» هستند ـ و هویّت ایشان به پدر و مادر گره خورده است. مورد انتقاد قرار دادن یکی از

---

1. Peter Kaperick

والدین می‌تواند به عزّت نفس کودک و خوشبینی او به آینده‌اش لطمه بزند. علاوه بر این، وقتی والدین دایماً در حال نزاع با یکدیگرند، برای بچّه‌ها سخت است که جانب هر دو را بگیرند. و شاید حس کنند مجبور به نشان دادن صداقت و وفاداری خود هستند.

طبق گفته‌ی آقای کاپریک[1]، خردسالان به والدی که با او زندگی می‌کنند اعتقاد دارند و دیگری را رد می‌کنند، در حالی که کودکان با سنّ بالاتر رفتار متفاوتی دارند. پدر و مادر چیزهایی راجع‌به همدیگر می‌دانند که بهتر است بچّه‌ها هرگز از آنها با خبر نشوند ـ این مسئله به خود آن دو مربوط می‌شود و بهتر است که کودکان در میان گذاشته نشود.

این جاست که اهمیّت سیستم‌های حمایتی مشخّص می‌شود. والدین باید در جایی به دور از بچّه‌ها به بحث با همسر سابقشان بپردازند، به طوری که هیچ ظلم و احجافی به بچّه‌ها تحمیل نشود.

آقای کاپریک معتقد است اگر والدین از هر تأثیری بر دیدگاه فرزندانشان نسبت به والد دیگر خودداری کنند، اکثر بچّه‌ها با گذشت زمانی به درکی واقعگرایانه خواهند رسید. او می‌گوید: «دوره‌هایی وجود دارد که به کودکان فرصت دهیم تا با دلسردی و یأسی که احساس می‌کنند، بجنگند و به تدریج تصویری واقعی دست یابند. اگر شما در انتقاد از همسرتان افراط و اغراق نکرده باشید، بچّه‌ها آزادانه به شما روی آورده و در رفع ناامیدی‌هایشان بر حمایت شما حساب خواهند کرد، امّا اگر این کار اجتناب ناپذیر است و شما مجبورید به فرزندانتان توضیح دهید که چرا در مقابل بی‌مسئولیتی‌ها و یا رفتار بی‌پایه و اساس همسر سابقتان جبهه می‌گیرید. با نهایت دقّت این کار را

---

1. Kaperick

بکنید. سعی کنید مسائل اساسی و حسّاسی را که در تصوّر بچّه‌ها از پدر/ مادرشان تأثیر دارد، تصویر بکشید. آنها به سرعت عقاید واحساسات خود نسبت به والدشان را با هم دسته‌بندی کرده، و اگر شما هیچ ایده‌یی را به ایشان تحمیل نکنید، بسیار واقعگرایانه عمل خواهند کرد.

از بچّه‌ها به عنوان پیام‌رسانی میان خود و همسر سابقتان استفاده نکنید. هر چه کمتر بچّه‌ها در جنگ بین والدینشان نقش داشته باشند، بهتر است. کودکان طبیعتاً از تحّمل این مسئله رنج می‌برند و اغلب از پدر و مادرشان خشمگین هستند که چرا چنین شرایطی را به وجود آورده‌اند. به فرزندانتان اطمینان دهید که دوستشان دارید، که جدایی شما تقصیر آنها نبوده، و ایشان هنوز هم با ارزشند. تعدادی از کودکان فکر می‌کنند به خاطر جدایی والدینشان سرزنش می‌شوند. بنابراین، توضیح این مطلب برای کودکانتان بسیار حیاتی‌ست که طلاق نتیجه‌ی مشکلات میان والدینشان بوده است و هیچ ربطی به آنها به رفتارشان، و هر کاری که انجام داده‌اند ندارد. سعی کنید از احساساتی چون بی‌کفایتی در کودکانتان که در اثر زندگی در محیط طلاق حاصل می‌شود، آگاه باشید. بچّه‌ها خودشان به آسانی نتیجه گیری می‌کنند و طرد شدن و بی‌ارزشی را حاصل زندگی نکردن با هر دو والدشان می‌دانند. پس وظیفه‌ی شماست که این مسئله هر داستان منفی دیگری را که آنها به خودشان می‌گویند، تصحیح کنید. حتّی می‌توان در تصحیح باورهای اشتباهی که از طلاق نشأت گرفته است، از مشاورین کار آزموده کمک گرفت.

با حفظ ارتباط بچّه‌ها با هر دو والدشان ـ هم پدر و هم مادر ـ از آنها حمایت کنید. اگر بچّه‌ها مدّت زمان مناسبی را با هر دو والدشان بگذرانند، مسلّماً نظر مثبت‌تری نسبت به این نوع زندگی خواهند داشت. مگر در مواقعی که امنیت

بچّه‌ها به خطر می‌افتد، در حدّ مدّت خود هر کاری انجام دهید تا فرزندانتان خود را با شرایط وفق داده و زمانی را با دیگر والدشان بگذرانند. مستقیماً راجع‌به مشکلاتی که در رابطه با این دیدار وجود دارد، بحث کنید. به خاطر داشته باشید که رفت‌وآمدها و دیدارهایی این چنین کاملاً برای کودکان عادّی‌ست. امّا پذیرفتن دو نوع زندگی مختلف با افراد متفاوت و باورهای گوناگون بسیار سخت است. همواره به یاد داشته باشید که به طور اتوماتیک برای خود تکرار نکنید که نتیجه محیطی نا سالم است. توجّه خود را بر رابطه‌ی خود با کودکانتان متمرکز کنید. توقّع نابجایی‌ست که شما بتوانید مستقیماً بر ارتباط کودکانتان با همسر سابقتان، یا محیطی که آنها در این هنگام در آن بسرمی‌برند، تأثیر بگذارید.

تلاش بیشتر برای کنترل شرایط زندگی آنها برابر است با افزایش یأس و خستگی شما و رنجش همسر سابقتان. به جای آن، انرژی خود را صرف رابطه‌ی خود با کودکانتان ومحیطی که در حال خلق آن هستید کنید. گرچه زندگی در محیط‌های مختلف و ارتباط با اشخاص متفاوت طبق روندی تعادلی انجام می‌شود، این تجربه می‌تواند همراه با بزرگ‌تر شدنشان دارایی واقعی آنها باشد. کاملاً عادّی‌ست که والدین مدّتی پس از جدایی احساس گناه کنند، یا برای کودکانشان که مجبور به تحمّل درد و رنج و کاستی‌های طلاق هستند متأسّف باشند. ممکن است والدین علاوه بر اینکه نمی‌خواهند مشکلی به مشکلات بچّه‌ها اضافه کنند، خود را مجبور به جبران خسارت وارد شده به آنها بدانند. امّا این کار اشتباهی محض است. جبران خسارت‌های وارده به بچّه‌ها به آسانی به ناز پرورده کردن ولوس شدن ایشان منجر خواهد شد. این ناز پروردگی بیش از حد به رشد قدرت درونی کودک و انعطاف‌پذیری

او آسیب رسانده و همواره او را نیازمند دیگران خواهد کرد. همچنین، قاطعیّتی که والدین برای هدایت خانواده به آن احتیاج دارند، هیچ‌گاه حاصل نخواهد شد. شما می‌توانید ریسک کرده و کمی هم بگذارید بچّه‌ها احساس ناراحتی داشته باشند. برای همه ما کاملاً عادّی و طبیعی‌ست که گاهی ناراحت باشیم، مخصوصاً زمانی که طلاق اساسی‌ترین عامل در زندگی ماست. وقتی والدین در تلاش باشند تا جبران خسارت بچّه‌ها را بکنند، از سوی دیگر تمام استرس‌های وارده به خودشان، از درون آنها را خالی خواهد کرد.

اگر هر یک از اعضای خانواده به اقتضای سنّ خود باری از مسئولیت‌های خودش یا خانواده را به دوش بگیرد، تمام اعضا شود خواهند برد. سعی کنید تمایل بچّه‌ها به زندگی با هم پدر و هم مادر را درک کنید. طبیعت کودکان به گونه‌یی‌ست که می‌خواهند. هم با پدر و هم با مادرشان زندگی کنند. خردسالان حتّی گاهی سال‌ها پس از طلاق رسمی والدینشان در خیال بازگشت مجدّد آنها می‌مانند. گاهی نیز برای برخی از پدر ومادرها سخت است که با بچّه‌ها صادق باشند و به آنها بگویند که احتمال رجوع دوباره‌ی آنها وجود ندارد. برای کودکان کم سنّ و سال خیلی سخت است که بشنوند پدر و مادرشان دیگر هیچ وقت با هم زندگی نخواهد کرد. امّا در هر صورت، دانستن این مطلب به آنها کمک خواهد کرد تا کم‌کم خود را با شرایط وفق داده و دیگر به خیال پردازی‌های خویش نچسبند. هر چه والدین در بیان این حقیقت به بچّه‌ها اکراه داشته باشند و دیرتر این مسئله را با آنها در میان بگذارند، به همان نسبت هم بچّه‌ها دیرتر به تعدیل و تطبیق با شرایط خواهند رسید. البته باید حسّاسیت این مکالمه کرده و بهترین مهارت‌های ارتباطی را به کار بگیرید: از

جمله گوش دادن انعکاسی و همدردی با احساسات طبیعی آنها عواطفی چون یأس و خشم.

برخی از کودکان بعد از طلاق اعلام می‌کنند خواستار زندگی با دیگر والد خود هستند. نهایت تلاش خود را بکنید تا آرامشتان را حفظ نمایید. پس از اینکه آرام شدید خیلی جدّی به این مسئله بپردازید و ببینید چه چیزی در پشت آن است. این امری عادی‌ست و امکان دارد بارها پیش بیاید. نکته مهم آن است که شخصاً با این قضیه برخورد نکنید و آن را انکار خود، شکست یا بی‌احترامی و عدم وفاداری به خود ندانید؛ شاید کودک از دست شما عصبانی شده و این مطلب را به زبان آورده تا از شما انتقام بگیرد. شاید کودک واقعاً دلتنگ دیگر والد خود شده است، پس بهترین زمان است که شما همدردی خود را با کودک ابراز کنید. اگر بتوانید احساسات کودک را پذیرفته و تأیید کنید، ارتباطتان را با حفظ کرده و احتمال بیشتری وجود دارد که او انتخاب‌های واقع گرایانه‌اش را درک کند. به کودکان اجازه ندهید که همچون مراقبین شما عمل کنند. بکوشید بر وسوسه‌های خود غلبه کرده، مراقبت از خود را به بچّه‌ها نسپارید. در میان دوستان خود، بزرگ‌ترهای خانواده، گروهای حمایتی پس از طلاق، و به کمک مشاورین حرفه‌ای، سیستمی حمایتی ـ حفاظتی برای خود بیابید، بگذارید بچّه‌ها بچّگی کنند و بچّه باشند.

کودکان را تحت حمایت خود قرار دهید. نداشتن درآمد که بسیاری از بچّه‌ها بعد از طلاق با آن مواجه هستند، آنها را در مضیقه‌ی مالی قرار داده و اثر منفی بر بقیّه‌ی زندگی ایشان خواهد گذاشت. حمایت شما شدیداً به آنها کمک خواهد کرد. وقتی بچّه‌ها شما را باور داشته و روی کمک شما حساب کنند، احترام

بیشتری برای شما قایل خواهند بود. حمایت از کودک بهترین سرمایه‌یی‌ست که شما می‌توانید برای آینده‌ی کودکانتان و خودتان ذخیره کنید.

استحکام! ثبات و چارچوب خانواده را حفظ کنید. طلاق با تغییرات بسیاری برای بچّه‌ها همراه است؛ و نکته‌ی مهم آن است که به آنها میدان داده و هرگاه که می‌توانید سپر تزلزلی باشید که در نتیجه‌ی جدایی والدینشان تجربه می‌کنند. باقی ماندن در خانه‌ی قبلی، مدرسه‌ی پیشین، ارتباطات خانوادگی و همسالان، فعّالیّت‌ها، وکارهای عادّی روزانه بسیار مفید خواهد بود. البته همیشه نیز حفظ تمام این عوامل امکان پذیر نیست، مخصوصاً که گاهی شرایط ایجاب می‌کند محلّ زندگی را تغییر دهید. در چنین مواردی، مطمئناً از هیچ تلاشی دریغ نخواهد کرد تا در ایجاد سیستم‌های حمایتی جدید و نظم دادن چارچوب‌های جدیدی در منزل و محیط نوبه بچّه‌ها کمک کنید.

در صورت نیاز، از افراد کار آزموده کمک بگیرید. صحبت کردن با مشاورین حرفه‌ای برای برخی از کودکانی که بچّه‌ها، طلاق هستند، یا در حال تطبیق دادن خود با زندگی در چنین شرایطی هستند، بسیار مفید خواهد بود. بدین ترتیب، آسایشی برای والدین فراهم آمده و مجبور نخواهند بود تمام بار این روزهای پر از چالش را به تنهایی تحمّل کنند. سعی کنید از مشاورینی یاری بخواهید که متخصّص کار با خانواده‌های طلاق باشند.

هشت ماه از جدایی یولاندا[۱] و آندره[۲] می‌گذشت. راشل[۳] وجوشوآ[۴] فرزندان دوازده و هشت ساله‌ی آنها هنوز هم تحت تأثیر طلاق و تغییرات حاصله در زندگی‌شان هستند. یولاندا همان راهی را پیش گرفت که آندره در ملاقات‌های کوتاه با بچّه‌ها با در پیش گرفته بود. او بچّه‌ها را پاسوز تجربه‌شان با پدر می‌کرد و هم در حضور

1. Yolanda
2. Andre
3. Rashel
4. Joshua

بچّه‌ها و هم پشت تلفن از پدر بچّه‌ها انتقاد می‌کند، و جوشوآ نیز بسیار ناراحت و آشفته به نظر می‌رسد. یولاندا که شاهد رنج فرزندانش بود، بر آن شد تا خسارت وارده به آنها را جبران کند، هر چه که می‌خواهند به آنها بدهد، و هیچ توقّعی از آنها نداشته باشد. این امر ضرر و زیان بسیاری را به یولاندا وارد می‌کرد؛ چرا که هم وظایف متعدّدش در خانه او را می‌رنجاند، و هم توجّه بچّه‌ها به او یا نیازها و کارهای خانه آزارش می‌داد.

یک روز، پس از بحث و نزاعی که بین یولاندا و راشل بالا گرفت، هر دو کودک گریستند و از آنچه در این زمان بر آنها گذشته بود، حرف زدند. یولاندا کمی فکر کرد و به این نتیجه رسید که باید از مشاورین فن کمک بگیرد. همه اعضای خانواده در جلسه‌ی مشاور و شرکت کردند، و او در طول جلسه متوجّه شد که جوشوآ چه قدر خود را به خاطر جدایی پدر مادرش سرزنش می‌کند، و چه قدر تحقیر کردن و خرد کردن پدر راشل را رنجانده است. او آموخت که تحت حمایت هر دو والد بودن بیشتر از هرچیز دیگری برای بچّه‌ها اهمیّت دارد، و اینکه با ناز و نوازش آنها چه گناه بزرگی را مرتکب شده و چه قدر بهتر و سالم‌تر می‌بود اگر مسئولیت‌هایی را به آنها می‌سپرد و انتظار انجام بخشی از کارهای خانه را از ایشان می‌داشت. یولاندا دریافته بود که خیلی بیشتر به ارتباط با دنیای خارج از خانه نیاز دارد، و در نتیجه آمد و شد با دوستانش را افزایش داد. مهم‌تر از همه اینکه، متوجّه شد باید سمت و سوی تمرکز و توجّهش را تغییر داده و کمتر به چه‌گونگی ارتباط بچّه‌ها با پدرشان توجّه کند ـ او فقط باید ارتباط‌های خانه‌ی خودش را می‌دید.

◄ چالش تک سرپرستان خانواده

امروزه، شاهد انواعی از خانواده‌های تک سرپرست هستیم، خانواده‌هایی که توسّط مادران، پدران، پدربزرگ‌ها یا مادربزرگ‌ها، یا دیگر اعضای خانواده اداره می‌شوند. هر چند بعضی تک سرپرست خانواده بودن‌ها چالش‌هایی را نیز به دنبال دارد. در این قسمت، به بررسی بعضی تغییر شکل‌های موجود در این خانواده‌ها خواهیم پرداخت، و چالش‌های خاصّی را که تک سرپرستان و

خانواده‌هایشان با آن روبه‌رو هستند، شرح خواهیم داد، و پیشنهاداتی را به این افراد ارائه خواهیم کرد تا هر چه بهتر به چالش‌های موجود پاسخ دهند.

زندگی در خانه‌یی که تنها یک سرپرست دارد ـ چنانچه این روزها باب شده است ـ می‌تواند کاملاً برای کودکان و بزرگسالان پراز استرس باشد. تک سرپرستان خانواده احساس می‌کنند، زیرا بار مسئولیت‌ها و وظایفشان ـ مراقبت از بچّه‌ها، حاضر شدن در سرکار پرداخت صورت حساب‌ها، و امور روزانه‌ی خانه ـ غرق شده‌اند. همچنین، ممکن زندگی خانوادگی یک خانواده‌ی تک سرپرست سرشار از مشکلات و پیچیدگی‌هایی باشد که یک خانواده‌ی «سنّتی» که هم مادر و هم پدر در آن حضور دارند، هیچ‌گاه با آنها مواجه نشده باشند. مسائلی از قبیل: مشکلات ملاقات و نگداری، مشکلات مالی که در نتیجه‌ی درآمد محدود حاصل می‌شود، تعارض مداوم بین والدین، فرصت کمی که والدین و بچّه‌ها می‌توانند با هم بگذرانند، قطع ازتباطات گسترده‌ی خانواده، و مشکلاتی که در اثر قرار ملاقات‌های تک سرپرستان خانواده به وجود می‌آید. جای هیچ تعجّبی نیست، اگر تک سرپرستان و خانواده‌هایشان با مشکلات همراه با خشم نیز درگیر باشند!

تحریفات و جلوه‌های بد بسیاری درحد تک سرپرستان و خانواده و خانواده‌های تک سرپرست وجود دارد. تمام آن نیز حاصل از کلیشه شدن‌های منفی این افراد و خانواده‌ها و تفکّری‌ست که آنها را علی‌رغم تعدادشان اقلیّتی پست می‌خواند. همان‌طور که شما به خوبی آگاهید، مسئله‌ی «خانواده» و ارزش‌های خانواده، در انتخاب ملّی اخیر به مسئله‌یی سیاسی تبدیل شده است. علم برخی از سیاستمداران را سوی پیشنهاد این مطلب سوق داده است که، خانواده‌یی سالم است که درآن بچّه‌ها توسّط پدر و مادر پرورش یابند. اصطلاح «خانه‌های

شکسته» هم هنوز برای توصیف خانواده‌های تک سرپرست به کار می‌رود. چه خبر مأیوس کننده‌یی! امّا حقیقت این است:

- ✓ ۹/۱۱ میلیون نفر تک سرپرست خانواده در ایالت متحّده وجود دارد.
- ✓ ۲۵٪ (بیست میلیون) از کلّ کودکان زیر هیجده سال در ایالت متّحده با یکی از والدین خود زندگی می‌کنند.
- ✓ ۸۴٪ از کودکانی که تک سرپرست دارند با مادرشان زندگی می‌کنند.
- ✓ درصد بچّه‌هایی که با هر دو والدشان زندگی می‌کنند، در تمام گروه‌های قومی و نژادی کاهش یافته است.
- ✓ تعداد مادران تک سرپرست (تقریباً ده میلیون) ثابت ماند است، در حالی که تعداد پدران تک سرپرست خانواده درطول سه سال به ۲۵٪ بیشتر دو میلیون نفر در سال ۱۹۹۸ رسیده است. مردان یک ششم جمعیت تک سرپرستان خانواد را تشکیل می‌دهند.
- ✓ از کودکانی که با یکی از والدینشان زندگی می‌کنند: ۳۸٪ با پدر/ مادری که از همسرش طلاق گرفته است؛ ۲۵٪ با سرپرستی که سرپرستی که هرگز ازدواج نکرده است؛ ۱۹٪ با پدر و مادری که جدا از همسرش زندگی می‌کند؛ ۴٪ با مادر بیوه‌شان که دوباره شوهر نکرده؛ و ۴٪ نیز با مادری که شوهرش به دلایل کاری یا هر علّت دیگری در جایی سکنی دارد، زندگی می‌کنند.
- ✓ در فاصله‌ی سال‌های ۱۹۷۳ـ۱۹۹۸ (بیست وپنج سال)، تعداد خانواده‌های تک سرپرست بیش از دو برابر شده است. طبق اعلام دایره‌ی سرشماری ایالت متّحده ۵۹٪ از کودکان این ایالت حداقل یک‌بار در طول کودکی در خانه‌های تک سرپرست زندگی خواهند کرد. البته اکثریت آنها را شامل می‌شود.

- ✓ تعدادی از مطالعات و تحقیقات انجام شده بر این خانواده نتایج مثبتی را نشان داده است. «تک سرپرست بودن خانواده، استقلال افراد و توانایی برآمدن از عهده‌ی شرایط مختلف را افزایش می‌دهد.»
- ✓ مسئولیت‌پذیری بچّه‌ها افزایش می‌یابد.
- ✓ «نتایج سلامت والدین ـ و کودکان ـ به شبکه‌های بزرگ حمایت اجتماعی و ارتباط خوب در میان خانواده‌ی تک سرپرست مربوط می‌شدند.»
- ✓ تحقیق سال ۱۹۹۴ محقّقین دانشگاه میشیگان بر روی بیش از شش هزار فرد بالغ، نتایج مثبت شگفت‌انگیزی برای بچّه‌های طلاق داشته است. آمار نشان می‌داد کودکانی که در خانواده‌های تک سرپرست (به علّت طلاق والدین) بزرگ شده بودند، در هنگام ازدواج همانند کسی که در خانه‌یی با حضور هر دوی پدر و مادر رشد کرده است، شاد بودند.

➢ چه‌گونه تک سرپرستی مؤثّر باشیم

تعدادی از تک‌سرپرستانی که ما مشاوره‌شان می‌کردیم، می‌پنداشتند باید چیزی بیش از آنچه که هستند، باشند، چرا که گاهی هم باید مادر باشند و هم پدر ـ از خودشان انتظارات بالایی دارند. این توقّعات عملاً غیرممکن است. شما یک نفر هستید، فقط می‌توانید پدر/ مادر باشید، و در همین مقام کودکان خود را بزرگ کنید. علاوه براین، چنین انتظارات غیرممکن، شما را از پرداختن به خود و کسب حمایتی که برای همکاری و تعاون خانواده، قوی و سالم بودن آن نیاز دارید، باز می‌دارد.

بس کنید؛ لازم نیست برای خانواده‌تان تأسف بخورید. بازهم کلیشه‌ها منفی که اطراف خانواده‌های تک سرپرست را گرفته است و احساس گناه و تقصیری که

به دنبال آن در این افراد به وجود می‌آید، به آسانی احساس تأسّف آنها برای کودکانیشان و نوعی حسّ جبران خسارت وارده به بچّه‌ها می‌شود. و این، آغاز بدبختی‌ست! متأسّف بودن برای بچّه‌ها و اقدام به خسارت زیان‌های وارده به ایشان، به اجرای غیر مؤثّر نقش پدرانه/ مادرانه منجر می‌شود: عدم قاطعیّت؛ آزادی بیش از حد؛ وجود این تمایل در کودکان که برای خودشان متأسّف باشند؛ خستگی مفرط والدین که در اثر جبران مداوم کاستی‌ها حاصل می‌شود این امر، همچنین، کودکان شما را از رشد دادن عضلات روانشناختی‌شان باز می‌دارد ـ بی‌نیازی از پاسخ دادن به چالش‌های زندگی. جایی که احساس تأسّف به حسّی پویا تبدیل شده است، خانواده نیز پر از خشم خواهد بود.

بدانید که بچّه‌های شما خوشبخت هستند. شما می‌توانید به گونه‌ی دیگری به تفکّر در مورد شرایطتان بپردازید؛ فکر کنید فرزندانتان خوشبخت هستند. اگر وقت بگذارید و کیفیت زندگی‌یی را که کودکانتان از آن لذّت می‌برند، با بسیاری خانواده‌های دیگر در اطراف جهان مقایسه کنید، متوجّه خواهید شد که آنها چه‌قدر خوشبخت هستند. آنها در یک خانواده زندگی می‌کنند، پدر/ مادری دارند که از ایشان مراقبت کرده و نهایت تلاشش را برای امروز فردای آنها انجام می‌دهد. هیچ چیزی وجود ندارد که شما بخواهید آن را جبران کنید، فقط باید کارتان را انجام دهید ـ کمک به بچّه‌ها و آماده کردن آنها برای زندگی؛ افرادی مسئول، متفکّر و با اعتماد به نفس.

مواظب خودتان باشید. تک سرپرستان خانواده فرصت کمتری برای استراحت و جدایی از مسئولیت‌های پدرانه/ مادرانه‌شان دارند. بنابراین بسیار ضروری به نظر می‌رسد که این اشخاص زمانی را به انجام کارهای نیروبخش اختصاص دهند. البته برخی از آنها هنوز شدیداً احساس گناه می‌کنند که چرا وقت بسیار کمی برای گذراندن

با فرزندانشان دارند. و اختصاص زمانی به خودشان، این حس را در آنها تشدید می‌کند. چنین موقعیّتی نیازمند تجدید نظری اساسی‌ست.

حقیقت این است که شما با اختصاص ندادن زمانی برای کارهای انرژی‌زا و حیاتبخش، اوقاتی را که می‌توانید با کودکانتان بگذرانید، تحلیل برده و به مخاطره می‌اندازید. کیفیت زمان با بچّه‌ها بودن بسیار اهمیّت دارد. اگر شما درونی تهی نداشته، دلسرد و ناکام و خسته و عصبانی باشید، اوقاتی را که با فرزندانتان می‌گذرانید، از کیفیت بسیار پایینی برخوردار خواهد بود. برای روشن شدن مطلب می‌توان مقایسه‌یی از ناحیه‌ی دیگری از زندگی را عنوان کرد. دستورالعمل‌هایی را که همراه پروازی ما در ابتدای هر پرواز راجع‌به استفاده از ماسک‌های اکسیژن به ما ارائه می‌کند، در نظر بگیرید. دستورالعمل‌های اساسی و واضحی که به والدین داده می‌شود، عبارتند از: اطمینان حاصل کنید که ماسک اکسیژن خودتان محکم بسته شده است و قبل از اینکه بخواهید در این رابطه به فرزندانتان کمک کنید، حتماً اکسیژن مورد نیاز خود را به دست خواهید آورد. اگر بخواهید برای فرزندانتان مفید واقع شوید، اوّل باید مطمئن باشید که خودتان اکسیژن، یعنی قدرت و حمایت درونی نیاز دارید تا بتوانید سودمند باشید.

با اختصاص زمانی به مراقبت از خود ـ خواه به معنای تصمیم گرفتن، پیوستن به کتابخانه، هفته‌یی یک‌بار گردش خارج از خانه با دوستان، یا لختی آسوده شدن از کارهای سخت روزانه ـ شما نهایت توجّه و مراقبت را از خانواده‌تان انجام داده‌اید. مراقبت از خود را به عادت تبدیل کنید ـ فعّالیتی را طرح‌ریزی کرده و انجام دهید که برپایه‌ی اصول منظّمی شما را به آینده امیدوار کند. سعی کنید توجّه خاصّی به رژیم غذایی، ورزش و فعّالیت بدنی،

کنترل استرس، و خواب خوب شبانه مبذول دارید. از پدر/مادر بدون استرس، فرزندانی بدون استرس به وجود خواهند آمد. مراقبت از خود را همان طور که هست ببینید ـ هدیه‌یی که می‌توانید به خود و خانواده‌تان بدهید. تک سرپرستی آگاه، اثر مثبت‌تری بر تربیت بچّه‌ها خواهد داشت با چندین پدر و مادر ناآشنا به مهارت‌های زندگی با کودکان. لطفاً به خاطر داشته باشید که ما نیز آگاهیم که تعدادی از خانواده‌های تک سرپرست هنوز هم تحت تأثیر طلاق آغازین و مسائل بعدی آن هستند. اگر شما به تنهایی سرپرستی خانواده را به عهده دارید و عوامل تعقیب کننده‌ی طلاق زندگی‌تان را سخت کرده است، لطفاً این دو مسئله را به هم مرتبط بدانید.

در ادامه متوّجه خواهید شد که بسیاری پیشنهادات ما به اهمیّت غنی‌تر شدن و قدرتمندتر شدن تک سرپرستان خانواده و کودکانشان مربوط است. طبق گفته‌ی لاینه‌هاوردنشلید[1] مشاور خانواده و جوانان و کارشناس خانواده‌های تک سرپرست، بزرگ‌ترین چالش خانواده‌های تک سرپرست، ایجاد و گسترش احساس قدرت شخصی، و اعتماد به نفس در جامعه‌یی‌ست که آزادی را از آنها سلب کرده و اختیار قدرت را از ایشان گرفته است. به نظر من، این امر کلید کمک به این خانواده‌ها و فرزندانشان است. لازم به ذکر است که خود لاینه[2] نیز به تنهایی خانواده‌اش را اداره می‌کرد. او داستانی ملموس و بسیار عادّی از زمانی را تعریف می‌کند که همگام تحصیل در دانشگاه به همراه دو فرزندش در «گریفین وودز»[3] زندگی می‌کرد، در خانه‌های سازمانی دولت که مخصوص خانواده‌های کم درآمد بود:

---

1. Lynne Haudenschield
2. Lynne
3. Griffin woods

در این زمان بود که من و فرزندانم برای همیشه به کشمکش‌ها و چالش‌های آینده‌یی کمرنگ گره خوردیم. خانه‌یی که در آن زندگی می‌کردیم، پر بود از دانشجویان و خانواده‌های کم درآمد، بخصوص خانواده‌های تک سرپرست. برخی از افراد ساکن در آن جا خشن بودند، بی‌سواد و بی‌فرهنگ، برخی بدزبان و گروهی نیز معتاد به الکل یا دیگر مواد مخدّر. زندگی فیزکی در این مکان آن قدر سخت نبود، امّا لکّه‌ی ننگ حضور در آن‌جا و تک سرپرست خانواده بودن، از لحاظ عاطفی بسیار زجر آور بود. سرکلاس، استاد غالباً راجع‌به کودکانی بی‌آتیه که در فقر و با حضور یکی از والدینشان زندگی می‌کردند، حرف می‌زد. و من با خود می‌گفتم: «ما را می‌گوید.» علی رغم اینکه واقعاً با آنها تفاوت داشتیم، حسّ پستی و کهتری، نیروی دفاعی و استحکام ما را تضعیف کرد. یک روز که در حال گذارندن طرحم به عنوان مشاور بودم، یکی از مشاوران کارآزموده به من گفت: «به نظر تو هر کسی که فرزندانش مراقبت می‌کند، همانند کسی نیست که در گریفین وودز زندگی می‌کند؟» «من به دروغ به او گفتم: «نمی‌توان چنین اعتقادی داشت.» این مسئله در مورد من و خانواده‌ام بود، و من در حقیقت با او موافق بودم!

تک سرپرست خانواده بودن، به آسانی، سبب ایجاد احساسات چالش مبنای همراه با خشم می‌شود (آنچه در نمودار احساساتی که غالباً با خشم همراه هستند، توضیح داده شد.) مقصود ما از ارائه پیشنهادات ذیل، اعطای شأن و وقار بیشتر تعادل و حمایت به زندگی اشخاص تک سرپرست است. امیدواریم که این مطالب همچون پادزهری در برابر افسانه‌های تقدیر و تیرگی‌هایی باشد که جامعه می‌خواهد بر سر تک سرپرستان خانواده خالی کند.

برنگرش خود به زندگی‌تان مروری داشته باشید. وقتی زندگی در خانواده‌یی

که تک سرپرست دارد، انتخابی موفّق و نه شرایطی آسیب شناختی باشد، بچّه‌ها و بزرگ‌ترها هم وضعیت بهتری خواهند داشت. آنها باید بدانند که این «خانه‌یی کامل است، خانواده‌یی که همان طور که هست ارزش دارد. بر مزایای زندگی در خانواده تک سرپرست ـ از قبیل: تعارض و تنش کم‌تر در خانه، و فرصت پذیرش مسئولیت‌های بیشتر برای بچّه‌ها ـ تأکید کنید. بسیاری از تک سرپرستان خانواده‌ها استقلال و شخصیت خود را حفظ کرده و به آینده امیدوارند.

خود را رئیس خانواده بدانید. رهبری مهم‌ترین عامل برای هر گروه، سازمان یا خانواده است. شما به عنوان اوّلین رهبر خانواده ـ تک سرپرست خانواده ـ تأثیر بسیار بیشتری بر کودکانتان خواهید داشت، تا اینکه در انجام وظایف خانه شریکی داشته باشید. کتاب حاضر پر است از ایده‌ها و مهارت‌هایی قابل اجرا که شما می‌توانید به عنوان رئیس خانواده از آنها کمک بگیرید. شرکت در کلاس‌های آموزش والدین به افزایش دانش و مهارت‌های شما کمک خواهد کرد. (به ضمیمه‌ی C مراجعه کنید.)

شبکه‌یی حمایتی ایجاد کنید. تک سرپرست خانواده اغلب احساس می‌کند زیر بار مسئولیت‌ها، وظایف، و بار سنگین مسائل عاطفی در تربیت و بزرگ کردن بچّه‌ها به تنهایی له می‌شود! تک سرپرستان خانواده به دو نوع حمایت و پشتیبانی نیاز دارند.

اوّل اینکه، به دنبال حمایتی عملی باشید ـ در صورت نیاز از خانواده، دوستان و سیستم‌های حمایتی موجود در جامعه تقاضای کمک کنید. در صورت امکان می‌توانید در آژانس اتومبیل مشغول به کار شوید و اگر نیازی احساس کردید از دیگران درخواست کمک کنید. گاهی نیز حس می‌کنید که شدیداً به استراحت نیاز دارید. از اشخاص دیگری که همچون شما تک سرپرستِ خانواده

هستند، بخواهید پرستاری فرزندانتان را بپذیرند، و یا برای مدتی از پدربزرگ یا مادربزرگ دعوت کنید به منزل شما بیایند، و یا فردی قابلِ اعتماد را استخدام کنید تا در رابطه با بچّه‌ها یا دیگر مسائل کمک کارِ شما باشند.

دوم اینکه، شما در زندگی به دوستانی حقیقی نیاز دارید، اشخاصی که قابل اعتماد باشند و شما را در غم و شادی تنها نگذارند. شما نیازمند افرادی هستید که به اتّفاق هم رابطه‌یی حمایتی و متقابل را برپا کنید؛ اشخاصی که احساس ارزشمندی را در شما زنده کنند. داشتن دوستانی حقیقی به شما کمک کند تا نخواهید بیش از حد روی حمایت عاطفی فرزندانتان حساب کنید. این امر به کودکانتان اجازه می‌دهد تا بدون احساس نگرانی یا بر دوش داشتن مسئولیت آسایش و آرامش شما، رشد کرده و بزرگ شوند.

برای بچّه‌هایی که در خانواده‌های تک سرپرست زندگی می‌کنند، خیلی غریب نیست که بیش از حد خود را مسئول مادر/ پدرشان بدانند، زیرا حس می‌کنند که به تنهایی از عهده‌ی زندگی برآمدن و آمادگی پیدا کردن برای ترک خانه چه قدر سخت است. این مسئله بخصوص در مورد تک سرپرستانی که غیر از ارتباط با کودکانشان، روابط خارج از خانه‌ی بسیار کمی دارند یا اصلاً هیچ رابطه‌یی ندارند، صدق می‌کند. شما می‌توانید تمام افراد خانواده را به دوستیابی و افزایش تعداد دوستان ترغیب کنید. بعضی از سازمان‌ها یا اجتماعات دسترسی به گروه‌های حمایتی را برای تک سرپرستان خانواده آسان کرده‌اند: مکان‌هایی تحت نظر کلیسا، مراکز زنان، برنامه‌های تفریحی یا آموزشی بزرگسالان، کیلنیک‌های سلامت روانی، و آژانس‌های دیگر. و این بهترین منبع ممکن است؛ چرا که هیچ کس بهتر از یک تک سرپرست خانوار، شرایط تک سرپرست خانواده را درک نمی‌کند.

اجازه دهید کودکانتان احساس مؤثّر بودن داشته باشند. یکی از مزایای بزرگ شدن در خانواده‌یی با یک سرپرست این است که بچّه‌ها فرصت می‌یابند در مسئولیت‌ها و انجام کارهای روزانه خانه شریک شوند. امروزه، بچّه‌ها اکثرِ اوقات از انجام کارهای خانه و به عهده گرفتن مسئولیت‌ها معاف می‌شوند. و این امر اثر زیان‌آوری بر رشد فرزندان ما خواهد گذاشت. کودکانی که اهمیّت کار کردن و شرکت در مسئولیت‌ها را در هنگام بزرگ شدن در خانواده یاد نمی‌گیرند، بعداً در زندگی دچار کشمکش خواهند شد. آموختن انجام و برآمدن از عهده‌ی مسئولیت‌های اساسی خانه ـ پخت و پز، تمیز کردن، تأمین محبّت و عاطفه‌ی اعضای خانواده، گذراندن امور عادّی خانواده ـ بخش کلیدی رشد کودک و تبدیل شدن به فردی مستقل در آینده است. علاوه بر این، به حساب آمدن جزء افرادی که در انجام کارهای خانه شرکت دارند، حس ارزشمند بودن و اثر بخش بودن را به کودک منتقل می‌کند. مسئله این جاست که خانواده تنها یک سرپرست دارد؛ و شما نیز به کمک احتیاج دارید.

از جلسات خانوادگی برای تقسیم مسئولیت‌ها استفاده کنید. برگزاری جلسات خانوادگی به همه خانواده‌ها توصیه می‌شود. وقتی تک سرپرستِ خانواده شاهد همکاری و مشارکت دیگر اعضا باشد، احساس سنگینی که از تک سرپرستِ خانواده بودن حاصل می‌شود، در او کاهش خواهد یافت. هدف از برگزاری هفتگی جلسات خانوادگی، فراهم آوردن فرصتی برای والدین و کودکان است تا دور هم جمع شوند و به بررسی تفاوت‌ها، حلّ مشکلات، برنامه‌ریزی، و تشویق یکدیگر بپردازند.

به بچّه‌ها کمک کنید تا در مقابل چالش‌ها ایستادگی نمایند. کودکان بزرگ شده در خانواده‌های تک سرپرست، با چالش‌های بسیاری مواجه می‌شوند. آنها

الگوهایی از هر دو جنس ـ مذکّر و مؤنّث ـ را در خانه‌شان ندارند. خارج از خانه نیز ممکن است شرایطی به وجود بیاید که دلسرد کننده و آسیب‌زا باشد. به طور مثال: امکان دارد فرزند شما از شرکت در فعّالیت خاصی که مخصوص پدرها و پسرها، یا مادران و دختران است، محروم شود. برخی از بچّه‌ها همواره این درد را در دل دارند که، چرا با دیگر والدشان (کسی غیر از سرپرست) ـ که می‌تواند عمیقاً دوستشان داشته و نگرانشان باشد ـ ارتباط کمی دارند، یا اصلاً ارتباطی ندارند. تعدادی از کودکان در وضعیتی هستند که به سبب مسائل مالی نمی‌توانند همراه با دوستانشان در تمام فعالیت‌های مورد علاقه‌ی خود شرکت کنند.

گرچه خیلی سخت است انسان شاهد چنین مسائلی باشد، امّا بچّه‌ها درس‌های با ارزشی از این چالش‌ها خواهند آموخت: زندگی چالش‌انگیز است، پر است از مشکلات، و به جسارت نیاز دارد. داشتن مشکل در دوران کودکی هم بسیار مهم است. ما بزرگسالانِ بسیاری را مشاوره کرده‌ایم که در بیست سالگی یا سی سالگی زندگی برایشان فشارآور و سخت شده است. وقتی نیز به ارزیابی عواملِ این امر پرداختیم، به این نتیجه رسیدیم که این افراد کودکیِ بسیار آسانی داشته‌اند. آنها طاقتِ سختی و مشقّت را نداشته، و پدر و مادرشان ایشان را از ناملایماتِ زندگی دور نگه داشته‌اند. در نتیجه، بزرگ که شده‌اند، سطح توقّعاتشان از زندگی بسیار بالا رفته و توانِ تحمّل و حلّ مشکلات کاهش یافته است. گرچه کودکان شما با چالش‌هایی مواجه خواهند شد، امّا قدرت درونی آنها را افزایش خواهد داد. و همین امر پایه و اساسِ انعطاف‌پذیری آنها خواهد بود.

النا[1] تک سرپرست خانواده است. فرزندان او میگوئل[2] و ایزابل[3] پانزده و یازده ساله هستند. داستان آنها کاملاً در مورد چالش‌هایی‌ست که خانواده‌های تک سرپرست با آن مواجه هستند. یکی از نویسندگانِ کتاب حاضر این امتیاز را به دست آورده بود تا هر چند وقت یک بار مشاوره‌یی با او و خانواده‌اش داشته باشد. پیشرفت آنها به عنوان یک خانواده واقعاً احساسات را برمی‌انگیخت. البته در آغاز همه چیز خوب نبود. خانواده هنگام شروعِ مشاوره با آشوب و اضطراب، و مشکلاتِ جدّی بسیاری مواجه بود. به تنهایی زندگی کردنِ آنها از زمانی آغاز شد که پائولو[4] شوهر اِلنا و پدر بچّه‌ها، ناگهان خانواده را ترک کرد تا ارتباطِ عاشقانه‌ی دیگری را ادامه دهد. بچّه‌ها سیزده و نه ساله بودند. روزگارِ طلاق ادامه یافت، و همه چیز برای این خانواده تغییر کرد. پائولو خانه را ترک گفت، زندگی جدیدی را آغاز کرد، و ارتباط بسیار کمی با فرزندانش داشت. تا قبل از آن زمان، النا شغلی نداشت، امّا نیاز به کارِ خارج از خانه تمام برنامه‌های روزانه‌ی او را تغییر داد. او عادت داشت در خانه بماند و به بچّه‌ها بپردازد. النا برای کودکانش متأسّف بود و احساس می‌کرد باید همه خسارت‌های وارده به آنها را جبران کند، و در یک کلام همه چیز بچّه‌ها باشد. در طول سال اوّل، او آن قدر در خانه و در محلِّ کارش سخت کار کرده بود که هیچ انرژی برای انجام کارِ دیگری برایش باقی نمانده بود. یک روز که النا دچارِ آنفلوآنزای شدیدی هم شده بود، از مدرسه‌ی میگوئل با او تمای گرفته و گفتند که او در تعدادی از دروسش ناموفّق بوده است. النا نهایت سعی خود را در رابطه با بحرانِ پیش آمده به کار گرفت. او در قرارِ ملاقاتی با مشاوره مدرسه، به این نتیجه رسید که میگوئل در مدرسه مشکلاتِ رفتاری هم داشته است. سپس مشاور مدرسه کلِّ خانواده را دعوت کرد تا در مشاوره شرکت کنند.

به زودی همه متوجّه شدند که النا عملاً از انرژی تخلیه شده است و به کمک دیگران نیاز دارد. ایزابل گفت که بارها قصد کمک به اطرافیانش را داشته، امّا مادرش هیچ‌گاه خواهان یاری او نبوده است. النا دریافت که تلاش برای هم پدر و هم مادر بودن و جبران خسارت‌ها و رنج‌های بچّه‌ها، عامل اصلی مشکلاتش بوده است. آنها

---

1. Elena
2. Miquel
3. Isabel
4. Paulo

تصمیم گرفتند کارهای خانه را تقسیم کرده و حدّاقل خود در از دست دادنِ پدرش صحبت کرد و گفت که دیگر نمی‌خواهد او را ببیند. همه او را درک کرده و احساساتش را پذیرفتند.
نقطه‌ی عطفِ دیگری نیز در این مشاوره وجود داشت. بچّه‌ها به این نتیجه رسیدند که مادرشان باید وقتِ بیشتری را به خود اختصاص داده و بیشتر به خودش بپردازد؛ چرا که معتقد بودند دیگر آن قدر بزرگ و مسئولیت‌پذیر شده‌اند که بتوانند هفته‌یی یک یا دو بار در خانه تنها بمانند. بالاخره النا پس از مقاومت و مخالفت بسیار پذیرفت که هفته‌یی یک شب را با دوستانش بگذراند. وقتی هم صحبت در مورد مشکلات مدرسه بود، پیشنهادِ میگوئل بر این بود که در کلاس‌های خصوصی شرکت کند تا وضعیتِ تحصیلی خود را بهبود بخشد. آنها همچنین تشکیل جلسات خانوادگی را آغاز کردند، جلساتی که در آن به ارتباط منظّم، حلّ مشکل و تقسیم مسئولیت‌ها می‌پرداختند.
هنوز هم چالش‌های بسیاری در پیشِ روی النا، ایزابل و میگوئل بود. هیچ تحوّلِ سحرآمیزی برای این خانواده تک سرپرست رخ نداده بود، تنها پس از پرداختن به بحران موجود، پیشرفتی حاصل شده بود.

فرزندِ شما، فرزندِ من، فرزندِ ما: خانواده‌هایی را که برخی از اعضا پیوندِ خونی با هم ندارند، به جلو برانید.

خانواده‌هایی که در آن برخی از اعضا با همه پیوند خونی ندارند ـ بچّه‌ها، والدین، زوجین، خانواده‌های پرجمعیت، و خانواده‌های طلاق ـ همه و همه، غم و درد و زیان، ارتباطات گیج کننده، توقّعاتِ غیر واقع‌گرایانه، ناراستی‌ها، تغییر شرایط زندگی، و البته خشم را تجربه می‌کنند.

ما به همه مسائلِ موجود در زندگی در چنین خانواده‌هایی نمی‌پردازیم، تنها چند عاملِ مشترک و اصلی را بیان می‌کنیم که افراد با توجّه به آن قادر به تعدیلِ پیچیدگی‌ها و تحوّلات هستند. بدانید که گردِ هم آوردنِ دو خانواده‌ی مجزّا کارِ آسانی نیست. رفتار کردن و ایجادِ آرامش در این قبیل خانواده‌ها فرایندی زمان‌بر

بوده و نیازمندِ صبرِ بسیار است. والدینی که فکر می‌کنند خانواده باید به سرعت به محّلِ آسایش، آرامش، عشق و همکاری تبدیل شود، مستعدّ عجز و خشم هستند. والدینی که ماهیّت چالش‌انگیزِ این تعهّد را درک کرده و می‌پذیرند که رسیدن به تعدیل و تطابق ضروری بوده و نشانگرِ صبر و ایستادگی‌ست، فرایندِ ایجاد خانواده‌ی جدید را بسیار بهتر خواهند گذراند.

زمانی را به شادی و هیجان، و زمانی را به غم و غصّه اختصاص دهید. این خانواده‌ها در یک زمانِ مشخّص دو حالتِ متفاوت را تجربه می‌کنند. طبیعی‌ست که رویارویی با هر چیزِ جدیدی هیجان‌انگیز است. پدر و مادر از رابطه‌ی جدیدشان و شانسِ تازه برای ازدواجی موفّق هیجان زده هستند. از سوی دیگر، افراد احساس زیان می‌کنند ـ طلاق، جدایی از یکی یا هر دو والدین، از دست دادنِ نقش‌ها. بنابراین، ناراحتی و خشم کاملاً طبیعی‌ست. بدین ترتیب، بسیار مهم است که به عنوانِ پدر یا مادر، رفتن به مکانِ جدید و برقراری ارتباطِ جدید را جشن بگیرید، امّا به همه افراد اجازه دهید تا به سوگِ آنچه که پشتِ سرگذاشته‌اند نیز بنشینند.

بدانید که توقّعاتِ غیرواقع‌گرایانه آغازی برای بدبختی هستند. در این خانواده‌ها انتظارت غیرواقعی و بیش از اندازه از همدیگر بسیار عادّی‌ست. ممکن است والدین انتظار داشته باشند شریک جدید زندگی‌شان هر چیزی را که در زندگی منجر به طلاق قبلی وجود نداشته، جبران کند. شاید فضای بسیار کمی برای نقص‌ها و کاستی‌های عادّی انسانی باشد. سعی کنید از این مسائل آگاه بوده و توقّعاتی واقع‌گرایانه‌تر داشته باشید.

علاوه بر این، ممکن است پدرخوانده‌ها یا مادرخوانده‌های جدید انتظار داشته باشند بچّه‌های زیستی (اصلی) همسرانشان آنها را همچون پدر و مادر دوست

داشته و بپذیرند. نامادری یا ناپدری که می‌خواهد جای مادر یا پدر خود بچّه را پُر کند، مسلّماً به سوی خشم، رنجش و انکار در حرکت است. درست است که ناپدری و نامادری یا ناپدری رئیس خانواده هستند، امّا باید این مسئله‌ی مهم را درک کرد که این ارتباطِ جدید میانِ نامادری/ ناپدری و فرزندخوانده باید به آرامی، با دقّت و با زحمتِ بسیار ساخته شود. احترام و محبّت را نمی‌توان به اجبار به دست آورد؛ بلکه باید با گذشت زمان حاصل شود. تجربه ثابت کرده است پدرخوانده یا مادرخوانده‌یی که خودش را همچون بزرگسالی می‌بیند که در حال گسترش ارتباط با کودک است، و سعی می‌کند به شخص قابل اعتمادی در زندگی بچّه تبدیل شود، بسیار موفّق‌تر خواهد بود.

برعکس، بسیار غیرواقع‌گرایانه است که ناپدری‌ها و نامادری‌ها انتظار داشته باشند فرزند خوانده‌هایشان را مانند بچّه‌های خودشان دوست داشته باشند. این انتظار آغازی برای احساسِ گناه است.

بپذیرید که شما احساساتِ مختلفی نسبت به هر یک از اعضای خانواده خواهید داشت، و احساس که به فرزند خودتان دارید، با هر حسِّ دیگری که به فرزند خوانده‌تان دارید، متفاوت است. هر چه ارتباط با فرزندخوانده‌هایتان بیشتر شده و گسترش یابد، احساس بهتری نیز به آنها پیدا خواهید کرد.

از وجودِ صداقت و مسائل رقابتی آگاه باشید. طبیعتاً والدین و بچّه‌هایی که ارتباط خونی و زیستی دارند، پیوند صمیمی‌تر، خاطراتی بیشتر، و شناختِ وسیع‌تری از همدیگر دارند. وقتی هم دو خانواده‌ی کاملاً بیگانه کنار هم جمع می‌شوند، باز هم این پیوندهای صمیمی و نزدیک ادامه می‌یابد. پدر و مادرها دوست دارند با فرزندان خودشان صادق و صمیمی باشند و برعکس. هرگاه نیز مخالفت یا تعارضی رخ دهد، خانواده‌ی ترکیبی جدید خطوط و پیوندهای

نزدیک را به دو نیم تقسیم می‌کند. خانواده‌هایی که مهیّای رو به رویی با مسائل رقابتی و صداقت نشده‌اند، به دو قطب تبدیل خواهند شد. برای جبرانِ این تمایل بپذیرید، که مسائل رقابتی و صداقتی وجود دارند، و در همین زمان، خانواده نیاز دارد تا به سوی رسیدن به تعادلِ بیشتر حرکت کند. با این ایده و تمایل که همیشه فرزندان خود را خوب و درست ببینید و فرزند خوانده‌هایتان را بد و غلط، مبارزه کنید.

در صورتِ امکان، در تعارض‌های موجود بین بچّه‌ها دخالت نکنید. اجازه دهید خودشان ـ همان‌طور که با دوستان و همکلاسی‌هایشان ارتباط دارند ـ اختلافات را حل کنند. همزمانی که شما روی نقش خود در ارتباط با فرزندان و فرزند خوانده‌هایتان کار می‌کنید، و قواعد احترام متقابل را ـ که در این کتاب ذکر شده ـ به کار می‌بندید، چشم و هم چشمی‌ها و رقابت‌ها با گذشت زمان کم رنگ می‌شود.

تکلیف مسائل تأدیبی و تربیتی بچّه‌ها را مشخّص کنید. تربیتِ بچّه‌ها در چنین خانواده‌هایی مسئله‌ی بسیار پیچیده‌یی‌ست. وقتی هم ناپدری‌ها یا نامادری‌ها تلاش می‌کنند خود را جایگزینِ پدر یا مادر کنند، بچّه‌ها از آنها می‌رنجند و بروز رقابت و حسّ وفاداری بسیار عادی‌ست. بنابر همین دلایل، پیشنهادِ ما این است که در همان آغاز شکل‌گیری خانواده‌ی جدید، ناپدری‌ها و نامادری‌ها قسمت اعظم تربیت کودکان را به پدر یا مادر زیستی (هم خون) بسپارند. البته استثنائاتی وجود دارد: وقتی سلامتی یا اموال خانواده در خطر است، یا نامادری/ ناپدری تنها والدی‌ست که در خانه حضور دارد، و یا زمانی که کودک مستقیماً نسبت به مادرخوانده/ پدرخوانده‌اش رفتار بد و زشتی انجام داده است. با گذشت زمان، همچنان که ارتباطات شکل می‌گیرد، اعتماد متقابل افزایش

می‌یابد، و والدین در شیوه‌های تربیتی خود به توافق می‌رسند، بچّه‌ها تأدیب از سوی هر یک از پدر و مادر را می‌پذیرند.

جلساتِ خانوادگی را برگزار کنید. از آن جایی که مسائل بسیاری در خانواده‌ها ـ یی که برخی از اعضا با هم پیوند خونی ندارند ـ وجود دارد، از جمله: روابط، قوانین، نقش‌ها، امور عادّی کارهای روزانه، تعارض‌ها و برنامه‌ریزی‌ها، تشکیل جلسات خانوادگی بی‌نهایت برای اعضا مفید خواهد بود. بدین ترتیب، هر یک از اعضا در شکل‌گیری خانواده‌ی جدید نقشی داشته و احساس تعلّق و ارزشمندی به شخص دست می‌دهد.

درصدد حمایت و راهنمایی باشید. از آن جایی که چنین خانواده‌هایی دایماً استرس، تعارض و شورش را تجربه می‌کنند، پشتیبانی و راهنمایی از سوی مشاوری حرفه‌ای بسیار مفید خواهد بود. اگر به دنبال یافتن خدمات مشاوره‌ای برای خانواده‌تان هستید، در جست و جوی کسی باشید که نه تنها در مشاوره‌ی خانواده، بلکه در مسائل مربوط به خانواده‌هایی بدون پیوند خونی و چالش‌های منحصر به فردشان تبحّر داشته باشد.

خانواده‌ی وید[1] ترکیبی بود از دو خانواده‌ی مجزا: دان[2] سرپرست پسرش، آیدان[3] نه ساله، بود و لیزا[4] به تنهایی سرپرستی یرمی[5] سیزده ساله ـ و کریستینا[6] ده ساله ـ را به عهده داشت.

بعد از ماه عسل ـ که همه کم و بیش شیفته‌ی زندگی جدید بودند ـ مشکلات به سرعت خود را نشان دادند.

دان اعتقاد داشت که باید از شیوه‌ی «اجبار» استفاده کرد، و انتظار داشت همه بچّه‌ها از او اطاعت کنند. یرمی از روش‌های دیکتاتورگونه‌ی او خشمگین بود. لیزا که همیشه

---

1. Weed
2. Don
3. Aidan
4. Lisa
5. Jeremy
6. Kristina

ارتباطی صمیمی و محبّت‌آمیز با دو فرزندش داشت، می‌خواست با آیدان هم چنین رابطه‌یی داشته باشد و او نیز لیزا را مادر خود بداند. حتّا وقتی دید آیدان محبّت‌های او را رد کرده و «لیزا» خطابش می‌کند، احساساتش جریحه‌دار شد. کریستینا نیز احساس بی‌ارزشی می‌کرد. او ـ به عنوان کوچک‌ترین بچّه ـ هنوز آمادگی این را نداشت که تمام عشقی را که قبلاً مادر نثار او می‌کرد، از دست بدهد؛ اما لیزا اینک علاوه بر همسرش پسربچّه‌ی دیگری هم داشت که به او محبّت می‌کرد. کریستینا بدرفتاری‌هایش را از سر گرفته بود تا شاید بتواند توجه مادر را به خودش جلب کند.

همزمانی که تعارض‌های این خانواده‌ی جدید بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد و همین که والدین می‌خواستند کاری را آغاز کنند با نزاعِ و مشاجره‌ی یکی از بچّه‌ها رو به رو می‌شد، تعاملاتشان کم‌کم رنگ خشم، طعنه و کنایه، و بی‌اعتنایی و مخالفت به خود گرفته بود. در همین اثنا بود که مسائل رقابتی و وفاداری به خانواده‌ی نخستین بروز پیدا کرد. طیّ تعارض‌های خانوادگی، دان طرف آیدان را می‌گرفت و لیزا هم از دو فرزندش طرفداری می‌کرد. طولی نکشید که دان و لیزا احساس می‌کردند دشمن هم هستند. آنها به وضوح می‌دیدند که خانواده‌ی ترکیبی‌شان دیگر همانند قبل نبود. در حقیقت، خانواده با مشکلی جدّی روبه‌رو شده بود.

دان و لیزا سعی کردند با شرکت در کلاس‌های مربوطه، به افزایش اطّلاعات خود در مورد رفتار در چنین خانواده‌هایی بپردازند. پس از اتمام این مجموعه کلاس‌ها، همه افراد خانواده به مشاوره پرداختند. بدین ترتیب، پدر و مادر متوجّه شدند که جمع کردن دو خانواده در یک خانه و تشکیل خانواده‌یی جدید، نیازمند زمان و تلاشی بسیار است.

مشاوره به اعضای خانواده کمک کرد تا به بررسی ضرر و زیان و غم و اندوهی که حس می‌کردند نتیجه‌ی از دست دادن خانواده‌ی نخستینشان است، بپردازند. پدر و مادر دیگر می‌توانستند کمی واقع‌گراتر باشند. دان تصمیم گرفت دست از تأدیب فرزندان لیزا بردارد، و هرگاه مجبور بود به رفتارهای چالش مبنای آنها پاسخ دهد، از شیوه‌های محترمانه و جدیدی که در کلاس‌ها و مشاوره آموخته بود، استفاده می‌کرد. اینک لیزا قادر بود به آیدان بفهماند که برای ارتباط او با مادر اصلی‌اش احترام قایل

است، در حالی که همزمان اجازه می‌داد ارتباط آیدان با او - لیزا - به طور طبیعی توسعه بیابد. لیزا متوجه احساس کریستینا شد و دانشت «بدرفتاری»هایش فقط به سبب جلب توجه او بوده است. تمام اعضای خانواده هم به نتیجه رسیدند که هر هفته زمان خاصی را به ارتباط بیشتر با همدیگر اختصاص دهند و حرف‌ها و نظراتشان را در جلسات خانوادگی مطرح کنند. البته در ابتدا همه چیز به خوبی پیش نمی‌رفت - گویی همه اختلافات یکباره خود را نشان داده بودند. دان و لیزا به خود خاطر نشان می‌کردند که تشکیل خانواده‌یی جدید، فرایندی زمانبر است. این مسئله به تلاش بسیاری نیاز داشت، امّا آنها تعجّب کرده بودند که قادر به تحمّل این همه تعارض و اختلاف هستند. صبر ایشان سبب شد جلسات خانوادگی هر چه بیشتر همکارانه و سودمند شود.

چالش‌ها به وجود آمده به سبب طلاق، تک سرپرست بودن خانواده، و زندگی در خانواده‌هایی که برخی از اعضا با هم پیوند خونی ندارند، باعث بروز خشم می‌شود. در این بخش، در این باره بحث کردیم که چه طور می‌توان در هر یک از این موقعیّت‌ها خشم را کاهش داد.

در بخش بعد، به مسئله‌ی جدی‌تری از خشم خواهیم پرداخت: سوء استفاده. خشونتِ خانگی و بدرفتاری با بچّه‌ها بسیار شایع‌تر از آنی‌ست که برخی از مردم فکر می‌کنند. به شما نشان خواهیم داد که چه‌طور از شرایط خشونتبار خانوادگی خلاص شوید.

نکات مهم

- ✓ شرایطی به سودِ کودکان خواهد بود که والدین طلاق گرفته‌شان راهی برای یافتن ارتباطی محترمانه و همکارانه پیدا کنند.
- ✓ گام‌های مهم برای رهایی از طلاق: وقت گذاشتن؛ ایجاد و وصل شدن به شبکه‌ی ارتباطی حمایتی؛ یادداشت و خاطره‌نویسی؛ آزمودنِ سیستم اعتقادی خود؛ جلوگیری از تعارض‌ها؛ فکر کردن به آینده؛ ببینید چه طور می‌توانید خشم همسر سابقتان را اداره کنید؛ از افراد کار آزموده کمک بگیرید.
- ✓ اگر دچار دغدغه‌های فکری و ذهنی شده‌اید و نمی‌توانید از کودکانتان مراقبت کنید، از اعضای خانواده و مشاورین متبحّر، و آژانس‌های مربوطه کمک بگیرید.
- ✓ در حضور بچّه‌ها به سرزنش کردن، مورد اعتراض قرار دادن، و انتقاد کردن از همسر سابقتان نپردازید؛ از بچّه‌ها به عنوان پیغام‌رسانی بین خود و همسر سابقتان استفاده نکنید؛ به کودکانتان اطمینان دهید که دوستشان دارید، که جدایی پدر و مادر تقصیر آنها نبوده، و آنها بسیار ارزشمند هستند؛ بگذارید بچّه‌ها با هر دو والدین ارتباط داشته باشند؛ توجه خود را بر ارتباط خودتان با بچّه‌ها متمرکز کنید، سعی داشته باشید رابطه‌ی همسر سابقتان با آنها را کنترل کنید؛ بر وسوسه‌های درونی خود مبنی بر جبران خسارت وارده به آنها غلبه کنید؛ تمایل بچّه‌ها به زندگی با هر دو والدین را درک کنید؛ اجازه ندهید کودکان نقش مراقب شما را بازی کنند؛ کودک را تحت حمایت خود قرار دهید، جریانات عادّی و روزانه‌ی خانه و راه و روش زندگی را تغییر ندهید، در صورت نیاز از مشاورین زبردست کمک بگیرید.
- ✓ بدانید تک‌سرپرستان خانواده هم قادر به تربیت کودکانی شاد و سالم هستند.
- ✓ سعی نکنید هم پدر باشید و هم مادر. شما یک نفر هستید و یک والد هم می‌تواند از عهده‌ی بزرگ کردن بچّه‌ها برآید.
- ✓ مراقب خودتان باشید. به انجام کارهای نیروبخش پرداخته و به شبکه‌ی ارتباطی حمایتی وصل شوید.

- ✓ بگذارید کودکانتان حس کنند به کمک آنها نیاز است. حساب باز کردن شما روی‌کمک آنها و انجام قسمتی از وظایف خانه به حس ارزشمندی بچّه‌ها کمک می‌کند.
- ✓ برای حلّ تعارض‌ها، رفع مشکلات، برنامه‌ریزی‌ها و تشویق یکدیگر از جلسات خانوادگی استفاده کنید.
- ✓ خانواده‌هایی که در آن برخی از اعضا با هم پیوند خونی (زیستی) ندارند، با چالش‌ها و احساسات بسیاری مواجه هستند که باعث برانگیختگی خشم می‌شوند: غم و حسرت و زیان؛ ارتباطات گیج‌کننده؛ انتظارات غیرواقع‌گرایانه، وفاداری به خانواده‌ی نخست؛ تغییر شرایط زندگی.
- ✓ گرد هم آوردن دو خانواده‌ی مجزا با هم، فرایندی است که به زمان و شکیبایی نیاز دارد. روابط و نسبت‌های جدید را بزرگ داشته و به سبب آنها شادی کنید، امّا وقتی را هم برای به سوگ گذشته نشستن اختصاص دهید.
- ✓ انتظار نداشته باشید همسر جدیدتان همه کمبودها و توقّعاتی را که در گذشته و در ازدواج قبلی خود داشته‌اید، برآورده کند. به خاطر داشته باشید که هر انسانی نقص‌ها و کمبودهایی دارد.
- ✓ والدین اغلب انتظار دارند فرزندان همسرشان آنها را همچون پدر یا مادر خود دوست داشته و بپذیرند. ارتباط جدید ناپدری یا نامادری و فرزند خانواده‌ها باید با گذشت زمان شکل بگیرد.
- ✓ سعی کنید بپذیرید که احساسات شما نسبت به فرزندان خود با احساسی که به فرزندان همسرتان دارید، متفاوت است. هرچه ارتباطتان با فرزند خانواده‌هایتان بیشتر شده و گسترش یابد، احساس صمیمی‌تری نیز نسبت به آنها پیدا خواهید کرد.
- ✓ بر درونیات خود غلبه کرده و سعی نکنید همیشه کارهای بچّه های خود را خوب و صحیح، و اعمال فرزند خانواده‌هایتان را بد و غلط بدانید (و یا برعکس). در صورت امکان در اختلافات موجود میان بچّه‌ها دخالت نکنید. اجازه دهید خودشان آن را حل کنند.
- ✓ مسائل بسیاری در این خانواده‌ها وجود دارد که باید به آنها پرداخته شود: روابط، قوانین، نقش‌ها، امور عادّی روزانه، تعارض‌ها، و برنامه‌ریزی‌ها. این مسائل را از همان ابتدا در جلسات خانوادگی مطرح کنید.

بخش یازدهم



وقتی خشم به خشونت تبدیل می‌شود

اکثر افراد معتقدند هرگز خشونت‌های خانوادگی در زندگی‌هایشان یا در زندگی کسانی که تحت مراقبت آنها هستند، اتّفاق نمی‌افتد. امّا متأسّفانه این امر در زندگی ما، اطرافیانمان، و همه خانواده‌هایی که می‌شناسیمشان رخ می‌دهد. هدف ما از مطرح کردن این مبحث در این بخش، افزایش آگاهی شما از این مسئله‌ی بسیار واقعی‌ست که کمتر به آن پرداخته شده و یا اصلاً نادیده گرفته شده است.

ما در طیّ سال‌های متمادی کار با خانواده‌ها دریافته‌ایم که وقتی پدر و مادرها خود را وقف انجام اصول و مفاهیم ذکر شده و پوشش داده شده در این کتاب می‌کنند، با گذشت زمان تمام ارتباطات خانوادگی بهبود یافته، و احترام متقابل و تشریک مساعی جایگزین خشم و تعارض می‌شود و البته پتانسیل باقیمانده برای خشونت کاهش می‌یابد.

ولی بـا ایـن وجـود، خشـونت اتّـفاق مـی‌افـتد و مـتأسّفانه بسـیار هـم اتّفاق می‌افتد.

اگر علی‌رغم نهایت تلاش شما برای کنترل و اداره‌ی طوفان خانوادگی‌تان باز هم خشم پافشاری کرده و به خشونت تبدیل شد، زمان آن است که کتاب را بر زمین گذاشته و به دنبال کمک باشید. این بخش مفاهیم و منابعی را به شما معرّفی خواهد کرد که آغازی برای کمک و یاری خواهند بـود، امـا تـنها یک بخش از یک کتاب در مورد خشم در خانواده نمی‌تواند درمانی برای خشونت خانواده یا متوقّف ساختن آن باشد.

تحقیقات بسیار نشان می‌دهد که خشـونت خـانوادگـی بـه طـور طـبیعی پایان نمی‌پذیرد، بلکه سلسله‌یی تعریف شدنی داشته و با گذشت زمان بیشتر و جـدّی‌تر مـی‌شود. تـنها راه پـایان پـذیریفتن آن، حـمایت و مـداخـله‌ی خارجی‌ست و یا به طرزی غم انگیز به واسطه‌ی مرگ عضوی از خانواده.

اگر شما و یا کسی که او را می‌شناسید، دچار این خشونت خانوادگی‌ست - حتّا در ارتباط صمیمی با همسر یا بین والدین و بچّه‌ها ضروری‌ست که خیلی فوری وارد عمل شده و درصدد مساعدت باشید.

اجازه دهید کمی به این مطلب بپردازیم که در این بخش چه طور و به چه منظوری از خشونت خانگی و بدرفتاری با کودک استفاده خواهیم کرد:

- ✓ خشونت خانگی به خشونتی برمی‌گردد کـه بـین زوجـین خـانگی اتّـفاق می‌افتد زوجینی که ازدواج کرده‌اند یا هنوز ازدواج نکرده‌اند.
- ✓ بدرفتاری با کودک به سـوءرفتاری بـرمی‌گردد کـه بـزرگ‌ترها و والدیـن نسبت به بچّه‌ها مرتکب می‌شوند.

➢ خشونت خانگی

مارلا و ویکتور در طور چهار سال زندگی مشترک خود استرس‌های بسیار را متحمّل شده‌اند. آنها دو فرزند کوچک داشتند، در حالی که هر دو نیز تمام وقت کار می‌کردند، ایشان در یک میهمانی دوستانه با هم آشنا شده و خیلی زود مجذوب یکدیگر شدند؛ به‌گونه‌یی که جدایی ناپذیر به نظر می‌رسیدند. برخی‌دوستانشان آنها را زوجی ایده‌آل می‌دانستند. چیزی نگذشته بود که مارلا متوجه شد ویکتور بیش از اندازه او را کنترل می‌کند و روابط او با دوستانش و با اعضای خانواده‌اش حسادت می‌ورزد.

وقتی ویکتور می‌دید که مارلا حتّا زمان بسیار اندکی را با دیگران می‌گذراند، شدیداً عصبانی می‌شد. گر چه این مسئله ذهن مارلا را مشغول کرده بود، امّا از درون خوشحال بود که این‌قدر برای ویکتور اهمیّت دارد. مارلا سعی می‌کرد خود را متقاعد کند، و با خود می‌گفت وقتی با هم زیر یک سقف زندگی کنند، ویکتور دیگر دلیلی برای کنترل کردن او نخواهد شد و احساس امنیت خواهد کرد.

بعد از شروع زندگی مشترک و به دنیا آمدن بچّه‌ها، استرس آنها بیشتر هم شد. ویکتور بیشتر و بیشتر از مارلا انتقاد کرده و رفتار او به عنوان مادر، همسر و انسان را مورد اعتراض قرار می‌داد. ویکتور گاه‌گاهی از شدّت خشم به حدّ انفجار می‌رسید و مارلا را به ضرب و شتم تهدید می‌کرد. هر چه زمان پیش می‌رفت، ارتباط مارلا با خانواده و دوستانش کم وکمتر می‌شد. اینک او احساس می‌کرد که در خانه زندانی شده و حتّا لیاقت رفتاری بهتر را نیز ندارد رفتار خشمگینانه‌ی ویکتور به تدریج به خشونت و بی‌حرمتی تبدیل شد. بعد از هر بار که مارلا را کتک زده و مضروب می‌کرد، مهربان شده و معذرت‌خواهی می‌نمود، و قول می‌داد که دیگر هرگز چنین اتّفاقی تکرار نخواهد شد. امّا باز هم تکرار می‌شد، و سپس برای مدّتی آرامش نسبی حکم فرما بود. او برای خودش و بچّه‌ها نگران بود، امّا نمی‌دانست برای توقّف حملات ویکتور چه بکند.

مارلا شدیداً افسرده شده بود؛ سرانجام، موضوع را با بهترین دوستش که مورد اعتماد او نیز بود، در میان گذاشت. او و سوفی[1] یک سالی همدیگر را ندیده بودند. سوفی از

1. Sophie

مارلا در خواست کرد که به فکر سلامت و امنیت خوش و بچّه‌ها باشد، امّا مارلا هم چنان معتقد که ویکتور تغییر خواهد کرد.
یک بار که ویکتور شدیداً مارلا را کتک زده و مجروح کرد ـ و کارمند بیمارستان گزارشی را برای پلیس آماده کرد ـ او بدون اینکه به کسی بگوید، درصدد یافتن مشاوری برای خشونت خانگی برآمد. مشاور مربوطه به او کمک کرد تا دوباره اعتماد به نفس خود را به دست آورده و شکل و شمایل خشونت خانگی را درک کند. مارلا هم به اتّفاق دو فرزندش با پدر و مادرش زندگی می‌کردند. در این میان، ویکتور به واسطه گزارش پلیس تحت درمان بود تا خشم و رفتار خشن خود را اصلاح کند.

خواه آنها دوباره با هم زندگی کنند و خواه را هم جدا باشند، این امید هست که این زوج و زندگی‌هایشان تقویت شده و به حالت نخست برگردد. مهم‌تر از همه اینکه فرصتی پیش آمده تا بچّه‌ها در محیطی سالم و به دور از خشونت زندگی کنند.

همان‌طور که این مثال نشان می‌دهد و همان طور که در کلّ این کتاب بحث کرده‌ایم، خشم قابلیت تبدیل به خشونت را دارد. وقتی چنین چیزی در خانواده‌ها اتّفاق می‌افتد، آسیب‌های روانی فردی و خانوادگی بسیاری بر اشخاص وارد شده و حتّا می‌تواند نسل در نسل بر اعضای خانواده اثر بگذارد. خشونت خانگی آن قدر سخت و طاقتفرساست که بهترین واکنش نادیده گرفتن یا به حدّاقل رساندن آن است. سخت است باور کنیم که این امر برای افراد تحت حمایت ما و یا حتّا در زندگی خود ما اتّفاق خواهد افتاد. نمونه‌ی آماری زیر درمورد خشونت خانگی، واقعیّت این موضوع بزرگ و وخیم را روشن می‌کند ـ آنچه که مرگ و زندگی را در برگرفته است:

✓ بیست و پنج درصد (دوازده میلیون) از زنان ایالت متّحده در طول عمرشان مورد بدرفتاری همسران (همسران سابق) خود قرار می‌گیرند، سالانه ۳ تا ۴ میلیون زن از نظر جسمی دچار تعرّض و سوء رفتار می‌شوند.

- ✓ درایالت متّحده، هر ۹ ثانیه یک زن مودر ضرب و شتم همسرش قرار گیرد.
- ✓ تحقیقات نشان می‌دهد که ضرب و شتم همسران خیلی بیشتر از تجاوز، تصادف، و مصرف الکل باعث آسیب‌های جانی می‌شود و به درمان پزشکی نیاز دارد.
- ✓ روزانه چهارزن و سالانه بیش از هزاران زن به وسیله‌ی چنین همسرانی کشته می‌شوند.
- ✓ کودکان مادرانی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند، پانزده برابر احتمال بیشتری وجود دارد که تحت آزار و شکنجه قرار بگیرند ـ نسبت به کودکانی که ما در نشان مورد سوء رفتار قرار نگرفته‌اند.
- ✓ پسرانی که شاهد آزار و اذیت مادرانشان بوده‌اند، تا ده برابر احتمال بیشتری وجود دارد که در آینده همسرانشان را مورد ضرب و شتم قرار دهند.

➢ افسانه‌هایی در مورد خشونت خانگی

افسانه‌های متعدّدی راجع به خشونت خانگی وجود دارد. در ادامه فهرستی از این افسانه‌ها و حقایق منطبق بر آنها آمده است.

○ افسانه: خشونت خانگی به ندرت اتّفاق می‌افتد.

□ حقیقت: همان طور آمار فوق نشان می‌دهد، خشونت خانگی بسیار شایع‌تر از آن چیزی‌ست که برای اکثر مردم قابل درک باشد.

○ افسانه: خشونت خانگی منحصر به رنگین پوستان و یا آنانی‌ست که در فقر زندگی می‌کنند.

□ حقیقت: گزارشات حاصل از یادداشت‌های پلیس، سازمان‌های ارائه‌ی خدمات به قربانی‌ها، و تحقیقات آکادمیک نشان می‌دهد که خشونت خانگی

به میزان یکسانی در هر گروه اجتماعی، اقتصادی ـ بدون توجّه نژاد یا فرهنگ ـ وجود دارد.

○ افسانه: مصرف الکل و مواد مخدّر علل اصلی و واقعی خشونت خانگی هستند.

□ حقیقت: از آن جایی که تعدادی از آزارگران، الکل و یا دیگر موادّ مخدّر مصرف می‌کنند، به آسانی می‌توان نتیجه گرفت که ممکن است این موارد به خشونت خانگی منجر شود. در حالی که مصرف الکل یا موادّ مخدّر شدّت خشونت را افزایش می‌دهد، تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است آزار گران به این مواد اعتیاد داشته باشند و یا اصلاً اعتیادی نداشته باشند، و وقتی هم ترک می‌کنند باز هم احتمال دارد رفتار آزارگرانه‌شان را ادامه دهند. عوامل بسیاری در بروز چنین رفتارهایی نقش دارد، از جمله: تجربه‌های دوران کودکی و سیستم‌های اعتقادی شکل گرفته از این تجارب، سطح خود محوری در مقابل همدردی با دیگران، توانایی کنترل استرس و خشم.

○ افسانه: زنان مورد آزار قرار گرفته، خود باعث بدرفتاری می‌شوند. آنها باید با این مسئله کنار بیایند و آن را دوست داشته باشند؛ چراکه در غیر این صورت ترک خواهند شد.

□ حقیقت: قربانی چنین خشونت‌هایی هیچ‌گاه نمی‌خواهند در این شرایط باقی بمانند: زنانی که مورد آزار و شکنجه قرار می‌گیرند بارها تلاش می‌کنند تا روابط خشونت‌آمیز را ترک کنند، امّا افزایش رفتارهای خشونت‌آمیز و تاکتیک‌های کنترل کننده از سوی فرد آزارگر، مانع آنها می‌شود. عوامل دیگری که مانع می‌شوند تا قربانی از توانایی خود استفاده کرده و موقعیّت را ترک کند، عبارت است از: استقلال اقتصادی، انتخاب‌های محدود برای مسکن و سرپناه، پاسخ‌های بی‌فایده از سوی سیستم عدالت با دیگر آژانس‌ها، انزوای اجتماعی،

فشارهای فرهنگی یا مذهبی، تعهّد به شخص آزارگر (همسر) و ارتباط موجود، و ترس از خشونت‌های بعدی و تهدید به کشته شدن. تخمین زده شده که با آغاز تلاش قربانی برای ترک شرایط، خطری که او را تهدید می‌کند به هفتاد درصد افزایش می‌یابد؛ چرا که شخص آزارگر کنترلش را از دست داده و شدّت خشونت افزایش می‌یابد.

○ افسانه: خشونت خانگی حادثه‌یی‌ست که معمولاً یک بار اتّفاق می‌افتد.

□ حقیقت: آزارگری حالتی از کنترل و اجبار است که شخص درباره‌ی شخصی دیگر اعمال می‌کند. آزارگری تنها حمله‌یی فیزیکی نیست، بلکه استفاده‌ی مکرّر از بعضی تاکتیک‌ها از قبیل: انواع مختلف تهدید، محرومیت اقتصادی، انزوا، و سوء استفاده‌ی جنسی و روان شناختی را نیز شامل می‌شود.

خشونت فیزیکی فقط یکی از این تاکتیک‌هاست. آزارگران از شکل‌های مختلف سوء رفتار استفاده می‌نمایند تا قدرت و کنترل خود را بر همسران مظلوم خود حفظ کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که خشونت خانگی الگویی دایره‌وار را به نمایش می‌گذارد، به طوری که به خودی خود متوقّف نمی‌شود. این مسئله تنها با درمانی تخصّصی می‌توان متوقّف ساخت.

➢ مجموعه نیروهای خشونت خانگی

طبق گفته‌ی بلیندا لافرتی[1] متخصّص خشونت خانگی، وقتی خشم موجود میان زوجین و زن و شوهرها به خشونت تبدیل می‌شود که قدرت و کنترل در میان باشد. خشم ابزاری‌ست که فرد آزارگر برای به حدّاکثر رساندن تسلّط و برتری خود به کار می‌گیرد. در بسیاری از موارد، دور و تسلسل خشونت

1. Lafferty Belinda

خانگی قابل پیشبینی‌ست. مدلی از خشونت خانگی که در ادامه ذکر می‌شود، اوّلین‌بار توسّط روان‌شناسی کلورادو، لنور واکر[1] مطرح شد. در اواخر سال‌های ۱۹۷۰، دکتر واکر با پانصد زن که تحت آزار قرار گرفته بودند، مصاحبه کرد و متوجّه شد تمامی آنها الگوی مشابهی از بدرفتاری‌همسران را بازگو می‌کنند. او این مدل را «سلسه‌ی خشونت» نامید. اوّلین مرحله‌ی این زنجیره ـ مرحله‌ی «تنش» ـ با روابطی نزدیک، صمیمی و مثبت آغاز شده و به تنش مبدّل می‌شود؛ آنچه از یک روز بد و سخت کاری یا بحرانی اساسی در زندگی حاصل می‌شود. مرحله‌ی دوم مرحله‌ی «انفجار» است، زمانی که آزار و اذیّت و ضرب و شتم اتّفاق می‌افتد، آنچه که ممکن است جسمی یا لفظی باشد. شخصی آزارگر این کار را به منظور کسب قدرت و تحت کنترل در آوردن افراد انجام می‌دهد. سومین و آخرین مرحله‌ی این زنجیره مرحله‌ی «ماه عسل» است، وقتی شخصی آزارگر سعی در جبران بدی‌ها و شیرین کردن خود نزد طرف مقابلش دارد. احتمالاً او احساس گناه می‌کند، امّا با ربط دادن قضیه به بعضی عوامل خارجی از قبیل: استرس در محلّ کار، مأیوس شدن از بچّه‌ها یا دغدغه‌ی مشکلات مالی، تقصیر را از دوش خود برمی‌دارد. معمول‌ترین چیزی که اتّفاق می‌افتد این است که قربانی سرزنش می‌شود که اصلاً چرا تهدید شده است. «اگر تو مرا تهدید نکرده بودی، من به تو آزار نمی‌رساندم!» بدین ترتیب، هر دو طرف سختی و شدّت بد رفتاری‌ها را انکار کرده و یا خیلی کم و کم اثر می‌بینند؛ و زنجیره ادامه می‌یابد. زوجین متقاعد می‌شوند که هر رفتار خشونت‌آمیزی از دیگر رفتارها مجّزاست، و حوادث رخ داده هیچ ارتباطی با هم ندارند. اگر مداخله‌یی صورت نگیرد خشونت حتّی جدّی‌تر هم

1. Lenore Walker

می‌شود، سرانجام مرحله‌ی عذرخواهی و انکار بدرفتاری‌ها هم حذف شده و از بین می‌رود.

دکتر واکر[1] همچنین توضیح می‌دهد که چه‌طور سه نیروی موجود در ذهن قربانی ـ عشق، امید، و ترس ـ به پایان رسیدن ارتباطات خشن را سخت کرده و به تعویق می‌اندازند، و در نتیجه سوء رفتار را ابدی کرده و زنجیره‌ی چرخشی خشونت را در حرکت نگه می‌دارد. این سه عنصر عبارتند از:

- ✓ عشق به همسرتان، و اعتقاد به اینکه تمامی ارتباطتان بد نیست و نکات مثبتی هم در آن وجود دارد.
- ✓ امید به تغییر مسائل، و پایان یافتن بدرفتاری‌ها. اعتقاد به اینکه بالاخره یک روز رابطه‌ی شما این گونه نخواهد بود.
- ✓ ترس از به واقعیت پیوستن تهدیدهای آزار و اذیّت و یا کشتن شما یا خانواده‌تان.

➢ همیشه مردان، زنان را مورد آزار قرار می‌دهند؟

نه، چنین نیست. مردان هم گاهی قربانیان همسران خشن خود هستند. این امر تقریباً در پنج درصد از موارد خشونت خانگی اتّفاق می‌افتد. معمولاً وقتی این مسئله رخ می‌دهد، درست شبیه آزار زنان به وسیله‌ی مردان که قبلاً راجع به آن صحبت شد، و این چرخه ادامه پیدا خواهد کرد تا کمکی خارجی به میان آید. البته عواملی وجود دارد که خاصّ مردان قربانی بوده و ایشان را از طلب کمک و جست‌وجوی مساعدت باز می‌دارد. از آن جایی که خشونت خانگی را مشکلی می‌دانند که زنان را به خطر می‌اندازد، احتمال بسیار زیادی وجود

1. Waker

دارد که مردان شرایط خود را غیر طبیعی و غیر قابل باور تلقّی کنند. در فرهنگ ما، مردها تمایل دارند دیگران آنها را جنس «قوی‌تر» بدانند، قادر به اداره مشکلات زناشویی و خانوادگی خود باشند، و شدیداً اکراه دارند که کسی از مورد آزار قرار گرفتنشان مطّلع شود. اطّلاع دیگران از آزار و اذیّت ایشان توسّط همسرانشان، تهدیدی برای «مردانگی» آنها و شایستگی آنها به عنوان یک مرد محسوب می‌شود. این رازی پریشان کننده و موضوعی دشوار است، و تهدیدی برای همه اعضای خانواده خواهد بود. و البته همانند هر شرایط خشونت‌آمیز دیگری، استفاده از کمک‌های خارجی ضروری‌ست.

➢ خشونت خانگی ـ طلب کمک

ما نمی‌توانیم بیش از حد بر اهمیّت طلب کمک تأکید کرده و آن را اوّلین نشانه‌ی اطّلاع شما از وجود خشونت در ارتباط دانست. ارزیابی درونی خود شما در پاسخ به سؤال ساده‌ی ذیل، بهترین دلیل بر نیاز یا عدم نیاز شما به کمک است: «آیا در رابطی خود احساس امنیت می‌کنید؟» اگر جوابتان «نه» یا«مطمئن نیستم» هست، زمان آن است که در صدد کمک از افراد کار آزموده و یا اشخاصی باشید که خود را وقف یاری خانواده‌های مبتلا به خشونت کرده‌اند. اگر این مسئله از نظر خودتان دلیلی کافی برای تقاضای کمک نیست، به خاطر فرزندانتان این کار را انجام دهید، برای امنیت و آینده‌ی آنها. تحقیقات نشان می‌دهد نود درصد بچّه‌ها از وقوع خشونت در خانه‌شان آگاه هستند، و در چنین مواقعی، کودکان بیشتر در خطر بدرفتاری، مشکلات رشدی، مسائل و مشکلات کنترل خشم، و دردهای جسمی ناشی از استرس قرار دارند.

بلیندا لافرتی[1] متخصّص خشونت خانگی معتقد است: «همه کودکانی که

1. Belinda Lafferty

در خانه‌هایی زندگی می‌کنند که خشونت خانگی اتّفاق می‌افتد، همگی تحت تأثیر این مسئله قرار گرفته‌اند. تنها کاری که والدین می‌توانند انجام دهند، تقاضای کمک و حمایتی‌ست که برای سروکار داشتن با خشونت، و به وجود آوردن شرایطی امن و محیطی به دور از خشونت برای کودکان به آن نیاز دارند.»

➢ بدرفتاری با کودکان

کریستینا ـ مادر کوین[1] هفت ساله و بتانی[2] پنج ساله ـ متوجّه شده بود که چندین سال به استرس و اضطراب شدیدی دچار شده است. گویی زندگی برایش پیچیده و غیر قابل کنترل شده بود. او با خود فکر نمی‌کرد که بزرگ کردن دو بچّه سه برابر سخت‌تر از بزرگ کردن یک بچّه باشد. علاوه بر این، پس از حادثه‌یی که در محلّ کار شوهرش اتّفاق افتاد و او را از کار افتاده کرد ـ که به ماه‌ها استراحت نیاز داشت ـ ساعات کار کریستینا بیشتر شد. او همواره تلاش می‌کرد خانه، کار، بچّه‌ها، و شوهر آسیب دیده‌اش را اداره کند. برای کریستینا سخت بود که از کسی دیگر تقاضای کمک کند. مادر کریستینا خانه‌دار بود و او به عنوان خواهر بزرگ‌تر مسئولیت تمام خواهر وبرادرهای کوچک‌ترش را به عهده داشت؛ همین امر باعث شده بود که کریستینا اعتقادی راسخ به انجام دادن تمام کارها به تنهایی داشته باشد.

در هر صورت، کریستینا نمی‌توانست به خوبی از عهده‌ی همه موارد برآید. او از بچّه‌ها هم خسته شده بود: به آنها دستور می‌داد برسرشان فریاد می‌زد که فلان کار را انجام ندهند، یا فلان کار را انجام دهند، هر وقت هم رفتار بدی مرتکب می‌شدند به آنها سیلی می‌زد.

---

1. Kevin　　2. Bethany

یک روز بعد از ظهر که کریستینا واقعاً خسته و مأیوس شده بود، در حین تأدیب بچّه‌ها، ناگهان متّوجه شد که از شّدت خشم بر خود می‌لرزد! او شروع کرد به گریستن و این امر نقطه‌ی عطفی شد. او شماره‌ی آژانس بدرفتاری با کودکان را پیدا کرده و تماس گرفت، و پس از گفت‌وگو با کسی که او را درک می‌کرد به آرامش رسید. مشاور مربوطه قدرت او در شناخت مشکل و تقاضای کمک کردن را تحسین کرد. در طیّ این تماس تلفنی، او متوجّه شد که احساسات او عکس‌العملی کاملاً طبیعی بوده است. اینک او پذیرفته بود دیگر زمان آن است که او و خانواده‌اش از حمایتی بیشتر برخوردار شوند. او تازه فهمیده بود که تا چه حد با فرزندانش بدرفتاری کرده است. کریستینا از اطّلاعات به‌دست آورده از مشاوره‌ی تلفنی استفاده کرده و ترتیبی داد تا خود خانواده‌اش از آژانس معروفی که مختصّ مشاوره‌ی خانوادگی بود، کمک بگیرند. این دوره هم برای خانواده‌ی او پر از استرس بود، امّا به مدد مساعدت‌های مشاور، خانواده خیلی بهتر می‌توانست به مسائل موجود بپردازد و روش‌هایی را برای کنار آمدن با شرایط خانوادگی استرس‌زا و واکنش نشان دادن به آن بیاموزد.

همچنان که خشونت خانگی بین زوجین و بالغین دیده می‌شود، میان پدر و مادرها و کودکانشان هم اکثر اوقات خشمی به چشم می‌خورد که به خشونت منجر می‌شود. بدرفتاری با کودکان تنفّر بیمناکی‌ست که اصلاً برای ما قابل تحمّل نیست، شاید بیشتر خشونتی که بین بالغین اتّفاق می‌افتد. تنها به همین دلیل است که آگاهی از موضوع، وجود و موجودیت آن، اعتقاد به پیش آمدن آن برای دیگران، استرس‌زا بودنش، و احتمال رخ دادن آن در خانه‌ی خودتان بسیار با اهمیّت است.

➢ بهره کشی از کودک چیست؟ و چه‌قدر شایع است؟

ما در این بخش بیشتر بر بدرفتاری عاطفی جسمی تمرکز می‌کنیم، دو نوع از چهار نوع سوء رفتار با کوکان؛ که البته نادیده گرفتن سوء استفاده‌ی جنسی دو نوع دیگر آن است. هر چهار مورد شدیداً جدّی هستند، و تمام ایالات و جوامع قوانینی دارند که به موجب آن باید معلّمان، پزشکان، مشاورین و دیگر افراد کار آزموده که قربانی هر یک از این چهار نوع بدرفتاری هستند، وجود دارد.

مجمع پزشکی امریکا تعاریف زیر را برای بدرفتاری با کودکان پیشنهاد کرده است:

- ✓ بدرفتاری عاطفی «زمانی»ست که کودک دایماً تهدید می‌شود، برسرش فریاد زده، پست و حقیر شمرده می‌شود، نادیده گرفته شده و سرزنش می‌گردد، و یا از نظر عاطفی یا روحی برخورد بدی با او می‌شود.
- ✓ بدرفتاری جسمی مواقعی‌ست که کودک تحت ضرب و شتم، سیلی زدن، سوزانده شدن یا هر آسیب فیزیکی دیگر قرار می‌گیرد.

اطلاع از این نکته هم بسیار با اهمیّت است که، تمام انواع بدرفتاری و از جمله بدرفتاری جسمی، بر رشد عاطفی کودک تأثیر می‌گذارد. هر چند آسیب جسمی التیام یافته و خوب می‌شود، خاطره‌ی بدرفتاری در تمام طول زندگی باقی می‌ماند.

شاید بد نباشد برای آگاهی از وسعت مشکل، نیم‌نگاهی به آمار اخیر بدرفتاری با کودکان بیندازیم:

- ✓ گزارشات نشان می‌دهد که به طور میانگین هر ده ثانیه یک کودک مورد سوء رفتار قرار می‌گیرد.

- ✓ براساس حدود سه میلیون گزارش سالیانه از بدرفتاری با کودکان، در سال ۲۰۰۱ به طور تقریبی ۹۰۳/۰۰۰ کودک قربانی بدرفتاری و غفلت والدین بوده‌اند.
- ✓ از هر ده امریکایی، نه نُفر بهره‌کشی از کودک را مشکل جدّی می‌دانند؛ و این هم در حالی‌ست که از هر سه نفر تنها یک نفر چنین موقعیّتی را گزارش می‌کند.
- ✓ تخمین زده می‌شود وقوع چنین حوادثی سه برابر بیشتر از آنچه به اطّلاع اولیای امور رسیده است، باشد.
- ✓ نود درصد گزارشات بدرفتاری با کودکان حاکی از بدرفتاری جسمی بوده و هفتاد درصد آن منحصراً بدرفتاری عاطفی را شامل می‌شود.
- ✓ در سال ۲۰۰۱، سیصد کودک در ایالت متّحده در نتیجه‌ی چنین سوء رفتارهایی از دنیا رفتند؛ به طور میانگین، بیشتر از کودک در هر روز.
- ✓ بدرفتاری جسمی تأثیر بلند مدّت و شدیدی دارد. تأثیرات مشترک آن عبارت است از: حضوری ضعیف در مدرسه، ارتباطات ضعیف با همسالان، استفاده از خشم و خشونت برای حلّ مشکلات، نقص‌های جسمانی و آسیب‌دیدگی، افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی، و احتمالی بیشتر برای تبدیل شدن به پدر و مادری آزارگر در بزرگسالی.

➢ تقاضای کمک زمانی که بدرفتاری با کودکان به زندگی‌تان رخنه می‌کند

اگر سوء رفتار با کودکان در خانواده‌ی شما یا یکی از آشنایانتان می‌افتد، حیاتی به نظر می‌رسد که شما قدم پیش گذاشته و اطمینان حاصل کنید که مشکل مربوطه در حال پیگیری بوده و حمایت لازم نیز به عمل می‌آید.

تقریباً هر اجتماعی برای حفاظت از بچّه‌ها از چنین سوء رفتارهایی قوانینی خاص دارد، یا آژانسی حمایتی با شماره‌ی تماس برای گزارش بدرفتاری دارد، یا فرایندی برای بررسی گزارش‌های بدرفتاری با کودکان، و سرویس‌هایی حمایتی به منظور کمک رسانی به خانواده‌های مبتلا به بدرفتاری با کودکان.

● **افسانه‌های مشترکی در مورد گزارش‌های بدرفتاری با کودکان وجود دارد.**

و امّا افسانه‌ها و حقایق:

○ افسانه: نمی‌توان گزارشات مربوط بدرفتاری با کودکان را به صورت بی‌نام و بی‌امضا بیان کرد.

□ حقیقت: در اکثر موارد، هیچ نیازی نیست که هنگام تهیه‌ی گزارش نامتان را ذکر کنید.

○ افسانه: کاملاً مشخّص است که چه کسی گزارش را عنوان کرده است.

□ حقیقت: این طور نیست. اکثر قوانین بدرفتاری با کودکان از محرمانه بودن و اسرار شخص گزارش‌دهنده دفاع می‌کنند.

○ افسانه: اکثر مردم معتقدند برطبق قانون باید کودکانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند، بلافاصله از خانه‌هایشان دور شوند.

□ حقیقت: دور کردن بچّه‌ها از محیط خانه باید به عنوان آخرین حربه استفاده شود. بیشتر بچّه‌ها قادرند در خانه بمانند، در حالی که خانواده استحکام خود را حفظ کرده و خدمات مورد نیاز هم فراهم باشد.

◄ بهره کشی از کودک به خودی خود از بین نخواهد رفت

قبلاً در این بخش به تفضیل به خشونت خانگی پرداخته شد؛ وقتی بهره کشی از کودک در خانواده‌ها اتّفاق می‌افتد، به الگویی تکراری برای والدین درگیر تبدیل شده و به منبعی دایم از ناامیدی، بیگانگی، درد و رنج، و خطری برای

تمام اعضای خانواده مبدّل خواهد شد. سرویس‌ها و خدماتی برای بحث کردن راجع به تأثیرات آن فراهم خواهد شد، و قدم‌هایی برای جلوگیری از وقوع این بدرفتاری‌ها در آینده برادشته می‌شود. این مسئله نیز بسیار با اهمیّت است که بپذیریم مشکل به خودی خود از بین نمی‌رود.

بدانید وقتی بچّه‌ها مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، اثر آن در طول زندگی دیده خواهد شد، حتّی بر نسل‌های بعدی هم تأثیر خواهد گذاشت. اگر شما در مقام تصمیم‌گیری بوده و می‌توانید مواجه نشدن با این مسئله و کسب کمک از دیگران را انتخاب کنید، تقاضا داریم اشتباه نکرده و امنیت خانواده را انتخاب کنید. به ندرت دیده می‌شود که والدین به طور جدّی مقصد آسیب رساندن به بچّه‌ها را داشته باشند. امّا هنگامی که شدیداً خشمگین شده و در حین عکس‌العمل‌های شدیدشان، مرتکب چنین آسیب‌هایی می‌شوند. همان طور که می‌دانید، اینک این امر در بسیاری از خانواده‌ها اتّفاق می‌افتد، به خاطر امنیت و آینده‌ی خانواده‌تان و خانواده‌ی دیگری که برایتان اهمیّت دارد، درست انتخاب کنید.

در این بخش، مشکلات جدّی و گاهی کشنده‌یی را که هنگام تبدیل خشم خانواده به خشونت خانگی بین بالغین، یا بهره کشی از کودک بین والدین و بچّه‌ها اتّفاق می‌افتد، بحث کرده‌ایم. پیشنهاد ما این است که اگر شما یا یکی از آشنایانتان در حال تجربه‌ی خشونت در خانواده‌تان هستید، امنیت افراد را انتخاب کنید. از آن جایی که خشم احساس طبیعی بشر است، و در بهتر شرایط ممکن است گاهی به واسطه خشم آسیب برسانید یا آسیب ببینید، بسیار مهم است که به بدانید برای جبرانی خسارت وارده چه کاری می‌توانید انجام دهید. ما همچنین می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا به آن سوی خشم هم فکر کرده و بدانید که بین پیشرفت شما در خانواده‌ی خودتان و آینده‌ی بشر در سیّاره‌ی زمین که همه در آن شریکیم، ارتباطی وجود دارد.

نکات مهم

- ✓ خشم قابلیت تبدیل به خشونت را دارد. وقتی چنین اتّفاق بیفتد، آسیبی جدّی به سلامت روانی فرد و خانواده وارد می‌شود که البته ممکن است بر نسل‌های بعدی اعضای خانواده هم تأثیر بگذارد.
- ✓ خشونت خانوادگی به طور طبیعی پایان نمی‌پذیرد؛ چرخه‌یی تعریف شده دارد که با گذشت زمان وسیعتر و جّدی‌تر شده، و تنها از طریق حمایت خارجی و تعامل ـ و یا مرگ ـ خاتمه می‌یابد.
- ✓ خشونت خانگی و بهره‌کشی از کودک به قدری جّدی، سخت و فشارآور هستند که اوّلین واکنش فرد به حدّاقل رساندن و یا انکار وجود آنهاست.
- ✓ این نوع خشونت رایج‌تر از آن است که اکثر مردم فکر می‌کنند. خشونت خانگی چیزی نیست که یک‌بار اتّفاق بیفتد، و یا تنها حمله‌یی فیزیکی باشد؛ بلکه مدلی از اجبار و کنترل است.
- ✓ حدود پنج درصد از قربانیان خشونت خانگی مردان هستند.
- ✓ اگر شما نیز در گر چنین خشونت‌هایی هستید، از خود بپرسید: «من در این ارتباط احساس امنیت می‌کنم؟» اگر جواب شما «نه» یا «مطمئن نیستم» است، باید در صدد طلب یاری از فردی کار آزموده برآیید.
- ✓ همزمان با خشونت خانگی بین بالغین، خشم منجر به خشونت میان والدین و کودکانشان ـ بهره‌کشی از کودک ـ به وفور اتّفاق می‌افتد.
- ✓ تمام انواع بهره‌کشی، و از جمله بدرفتاری جسمی، بر رشد عاطفی کودک تأثیر می‌گذارد. یک آسیب جسمی اکثر اوقات بهبود خواهد یافت. امّا خاطره‌ی آن در تمام طول زندگی باقی می‌ماند. بدرفتاری عاطفی، تهدید کردن، فریادزدن، حقیر شمردن، نادیده گرفتن، وسرزنش کردن را شامل می‌شود.
- ✓ تقریباً هر اجتماعی برای حفاظت بچّه‌ها از بهرکشی قوانینی دارد؛ آژانس حمایت از کودکان، عدّه‌یی کمنام برای گزارش بدرفتاری، فرایندی برای بررسی گزارش‌های بدرفتاری، وسرویس‌های حمایتی به منظور کمک به خانواده‌ها. در شهر خود این منابع را پیدا کنید.
- ✓ بهره‌کشی از کودک جریانی در همه زندگی بوده، و بر نسل‌های آینده تأثیر می‌گذارد. اگر تردید دارید که از دیگران طلب کمک کنید یا خیر، فقط به امنیت خود فکر کرده و تصمیم بگیرید.

بخش دوازدهم



پس از طوفان خانوادگی و آن سوی طوفان

خشم که همان‌طور که بارها و به روش‌های مختلف در آرام کردن طوفان خانوادگی بیان کرده‌ایم، یکی از احساسات طبیعی بشر است. همه ما تا به حال این احساس را تجربه کرده و در ادامه‌ی زندگی‌هایمان نیز با آن مواجه خواهیم شد. ممکن است بارها اتّفاق بیفتد که شما با خشم خود به دیگران آسیب برسانید، یا دیگران به شما آسیب برسانند. طوفان‌های خانوادگی اجتناب ناپذیرند. ما عمیقاً امیدواریم شما با اطّلاعات کسب کرده از این کتاب، قادر به کنترل خشم خود، واکنشی محترمانه به خشم دیگران، و آموزش کنترل مؤثّرخشم به کودکانتان باشید، به طوری که خشم، پرخاشگری و رنجش با خانواده‌ی شما بیگانه باشد. شاید طوفان‌های خانوادگی‌تان آرام شده و به ندرت اتّفاق بیفتند!

در این بخش که آخرین بخش نیز هست، ایده‌هایی به شما پیشنهاد می‌شود که پس از طوفانِ خانوادگی ـ و بعد از آنکه خشم سببِ آسیب رسانی بشود ـ به شما کمک خواهد کرد. در این جا، ما بیشتر بر قدرتِ عذرخواهی و بخشش تمرکز می‌کنیم، دو عاملی که ابزارهای قدرتمندی برای احترامِ متقابل و بهبود یافتن هستند. ما همچنین بر آنیم به شما کمک کنیم تا به آینده‌ی بشر خوشبین باشید، و به ترقی بینش‌هایتان کمک کنیم، و همه با هم روزی را تصوّر کنیم که دیگر هیچ خشمِ مخرّبی ـ همچون طوفان‌هایی که آسیب‌هایی جدّی را به دنبال دارند ـ در خانواده‌های ما و همزیستانِ ما در این سیّاره وجود نداشته باشد.

➢ پس از طوفانِ خانوادگی: قدرتِ عذرخواهی

عذرخواهی کردن یکی از قدرتمندترین ابزارهایی‌ست که آرامش و توقّف جنگ و جدل‌ها را به دنبال داشته و پیوندهای گسسته در هر خانواده با ارتباطی را به حالتِ اوّل برمی‌گرداند. معذرت‌خواهی می‌تواند به شخصِ عصبانی و رنجیده، آرامش؛ به متخلف، آسایش؛ و به رابطه، بهبود بخشد. عذرخواهی بی‌ریا و اثربخش، نشانه‌ی صداقت، تواضع، سخاوت و شجاعت است؛ و نه دالّ بر ترس و ضعف.

در حقیقت، پوزشِ خالصانه آن قدر حیاتی‌ست که بنابر تجربه‌ی ما عیناً همان عذرخواهی‌ست که رابطه را ترمیم می‌کند. امّا چرا برای برخی ـ و یا اکثرِ ـ مردم این قدر سخت است که عذرخواهی کنند، حتّا وقتی می‌دانند باعثِ آزار دیگران شده‌اند، یا در طوفانی کردنِ محیط خانواده نقش داشته‌اند؟

بخشی از یک مشکل بُعدِ فرهنگی آن است. چنین به نظر می‌رسد که

معذرت‌خواهی در سال‌های اخیر از چرخه خارج شده است. پذیرشِ اشتباهات به ندرت در فرهنگِ مدرنِ ما طرح‌ریزی شده‌اند. در حقیقت، به نظر می‌رسد رهبرانِ سیاسی، میزگردهای تلویزیونی، و مطبوعات به الگویی برای افراد تبدیل شده و بر اهمیّت انجامِ کارهای اشتباه، عدمِ پذیرشِ اشتباهات، و همیشه حق به جانب بودن تأکید داشته‌اند. این جایگاهِ سخت، انعطاف‌ناپذیر، و خود محور دقیقاً همان چیزی‌ست که مانعِ برطرف کردنِ آسیب و زیانی می‌شود که خودِ ما آن را باعث شده‌ایم.

علاوه بر تأثیراتی که الگوها بر ما دارند، مسائلِ روان شناختی نیز بی‌تأثیر نیستند. غرور، ترس از شرمگین شدن، و اعتقاد به اینکه عذرخواهی علامتِ حقارت و ضعف است، نیز موانعی ایجاد می‌کند. البته باید دانست که حفظِ جایگاهِ سختگیرانه و حق به جانب سبب می‌شود اشخاص ما را حقیر بشمارند. به عبارتِ دیگر، وقتی ما بی‌ریا، با مروّت، و متواضع باشیم و از آنهایی که آزارشان داده‌ایم، پوزش بطلبیم، مردم با نگاهی تحسین‌آمیز به ما خواهند نگریست.

بورلی انگل[1] درمان گروه کارشناسِ رفتارهای عذرخواهانه، سال‌ها به تحقیق راجع به فوایدِ پوزش خواستن پرداخت است. او خلاصه‌ی تحقیقاتش را در جملاتِ زیر بیان می‌کند: «معذرت‌خواهی‌های صادقانه می‌توانند از طلاق‌ها، رنجش‌های خانوادگی، مرافعه‌ها، و حتّا بی‌رحمی‌هایی چون کشتار در مدارس جلوگیری کنند. پوزش خواستن و قبول عذرخواهی دیگران برای اشتباهات، اشتباه‌های سهوی یا لغزش‌ها ـ که البته بسیاری افراد به آن تن در نمی‌دهند ـ در سلامتِ جسمی و روانی ما و خوب زیستن ما حیاتی هستند. عدم پذیرش اشتباه

---

1. Beverly Engel

و اظهار تأسّف، توهین را هم به آسیب می‌افزاید، و به یکی از آشکارترین روش‌های نشان دادنِ بی‌احترامی تبدیل می‌شود.»

انگل[1] سه مرحله یا سه گام را برای عذرخواهی مؤثّر معرفی می‌کند:

- ✓ اظهار تأسّف، صادقانه مشخّص می‌کند که شما فردی را رنجانده و به او آسیب رسانده‌اید، و آنچه مرتکب شده‌اید دغدغه‌ی ذهنِ شما شده است.
- ✓ مسئولیت‌پذیری نشان می‌دهد که برقراری مجدّدِ ارتباط با شخصی که او را آزار داده‌اید، وظیفه‌ی شماست؛ و
- ✓ جبران کردن، عذرخواهی خالصانه‌یی از فردی که به او آسیب رسانده‌اید، انجام شده و روشی را برای جلوگیری از آسیب‌های بعدی پیشنهاد می‌کند، و ضرر و زیان روا داشته شده جبران می‌شود.

هرگز نباید دیگران را مجبور به عذرخواهی کرد. شما نیز هیچ‌گاه اصرار نکنید که کودکانتان به اجبار از خواهر و برادرهایشان، دوستان یا دیگر افرادِ حاضر در زندگی خود معذرت‌خواهی کنند. البته باید به گونه‌یی به ایشان بفهمانید که چرا به پوزش خواستن اعتقاد دارید، و این امر چه طور باید انجام شود. گرچه به خودِ آنها بستگی دارد که چه روشی را انتخاب کنند. معذرت‌خواهی ریاکارانه تنها بی‌اعتمادی را به ارتباط می‌افزاید. شما باید الگوی عملی آنها باشید؛ هرگاه در رابطه با کودکانتان دچارِ اشتباهی می‌شوید، عذرخواهی کنید تا به بهترین شکل به ایشان آموزش داده باشید. زمانِ عذرخواهی هم بسیار مهم است. صبر کنید تا از شدّت عواطف کاسته شده و «طوفان» آرام شود، تا در کمالِ آرامش با شخص مورد نظر صحبت کنید.

---

1. Engel

ضروری به نظر می‌رسد قبل از عذرخواهی درس‌هایی را که گرفته‌اید، به خاطر آورید و قاطعانه آماده شوید تا از آزار شخصی دیگر در آینده خودداری کنید. در طول عذرخواهی نیز آنچه را آموخته‌اید با دیگری در میان بگذارید.

بالاخره اینکه، اگر شما با انتظار بخشوده شدن عذرخواهی کنید، معذرت‌خواهی شما اثرِ خود را از دست می‌دهد. این مسئله کاملاً به شخصِ مقابل مربوط می‌شود. پوزش خواستن مانندِ هدیه‌یی ارزشمند است، که باید بی‌هیچ چشم‌داشتی تقدیم شود.

➢ پس از طوفانِ خانوادگی: قدرتِ بخشش

وقتی ما در معرضِ خشم آسیب‌زای دیگران هستیم، و یا وقتی طوفانی خانوادگی را تجربه می‌کنیم، می‌توانیم انتخاب کنیم که چه طور با وجودِ آسیبِ وارده زندگی کنیم. اکثرِ مردم این خشم را درونشان نگه می‌دارند، هر جا می‌روند آن را نیز با خود می‌برند، فکر و ذهنِ خود را درگیر آن می‌کنند، و به آن اجازه می‌دهند تا بر زندگی روزمرّه و تمام ارتباطاتشان تأثیر بگذارد.

رنج و خشم را در نظر بگیرید. ما خسارتِ سنگینی را برای رنجش می‌پردازیم، چرا که بر کیفیت کلّی مرگ و زندگی تأثیر می‌گذارد. وقتی خشم مستقیماً متوجه یکی از اعضای خانواده باشد که دایماً با او در تماس هستید، دیوارِ ضخیمی را بین شما و شخص مورد علاقه‌تان می‌کشد، و البته فضای کلِّ خانه و خانواده را نیز آلوده می‌کند.

اما جبران چیست؟ چه طور می‌توانیم بارِ روحی خود را سبک کنیم؟

نکات مهم

به زبان آوردن «متأسفم» همیشه کلامی برای عذرخواهی نیست.
باید به این نکته مهم توجه داشت که منظور ما از عذرخواهی، پوزش خواستن بیهوده افرادی نیست که پس از ابراز خشم و خشونت، در طول دوره ماه عسل دست به عصا راه رفته و عذرخواهی می‌کنند. در چنین شرایطی، هیچ‌کس قصد عبرت‌آموزی از تجارب و بهبود ارتباط را ندارد.
همان‌طور که قبلاً شرح داده شده، معذرت‌خواهی در این شرایط اصلاً مفید نیست؛ بلکه زندگی نیز در خطر است. تنها راه مفید، کمک گرفتن از افرادکارآزموده است و البته اینکه، ما راجع به اشخاصی صحبت نمی‌کنیم که‌به‌علت عزّت نفس پایین خود دایماً در حال عذرخواهی هستند. اگر شما نیز جزءاین دسته از افراد باشید، پس با مشکل روبه‌رو و نیازمند کسب مشاوره هستید.
به زبان آوردن این جمله که «از آنچه برای شما پیش آمده متأسفم» نیز عذرخواهی محسوب نمی‌شود. این عبارت را بارها در همدردی‌های عمومی با قربانی‌های حوادث و ویرانی‌ها شنیده‌ایم. گرچه همدردی بسیار مقتضی‌ست، امّا چنانچه اِنگل عنوان می‌کند، این امر معذرت‌خواهی به حساب نمی‌آید، مگر اینکه شما مسئولیت آسیب و زیانی را که به فرد رسانده‌اید به گردن بگیرید.

یکی از روش‌هایی که شما می‌توانید بر خشمتان غلبه کنید، کشف قدرت بخشش است. بررسی‌ها نشان می‌دهند اکثر مردم ذاتاً می‌دانند بخشیدن شخصی که به آنها آسیب رسانده است، کار درستی‌ست. در واقع، تمام سنّت‌های مذهبی و آیین‌ها ارزش بخشش را می‌ستایند. البته شاهد افرادی نیز بوده‌ایم که علی‌رغم تأیید بخشش و صحیح دانستن آن، تمایلی به بخشش ندارند. بنابراین چه موانعی در برابر بخشش وجود دارد؟

پیش از هر چیز، وقتی شما مورد ظلم کسی قرار می‌گیرید، خشم و رنجشان کاملاً به جاست. زمانی که شما عمیقاً آسیب دیده‌اید، باقی ماندن بر خشم تنها حسّ انتقام را در شما برمی‌انگیزد. بخشش مثل این می‌ماند که اجازه دهید شخصی که قلاب را گرفته است، آن را رها کند؛ آنچه را که به اشتباه نسبت به شما انجام داده و نادرست هم بوده، بلامانع بدانید. البته بخشش گاهی هم می‌تواند خطرناک باشد. اگر طرف مقابل را عفو کنید، ممکن است امنیت خود را از دست داده و باز هم در معرض آسیب و زیان قرار بگیرید.

دیل بابکوک[1] مشاور و کارشناس این مسائل با داستان ذیل سعی در بررسی این موانع دارد:

وقتی پسر بچّه بودم، یک بار مشغول دوچرخه سواری روی تپّه‌یی بودم که پر بود از سنگ‌های درشت و صخره‌ای. ناگهان کنترلم را از دست دادم، واژگون شدم و آسیب دیدم. در اثر برخورد با صخره‌ها، زخم عمیقی در پوستم ایجاد شد. آن زخم بهبود یافت، امّا تمام بدنم را تحت تأثیر قرار داده بود. جای آن زخم هنوز هم بر بازوی من مانده است، و هر وقت به آن نگاه می‌کنم یادِ آن حادثه و آسیب می‌افتم، امّا دیگر دردی در آن احساس نمی‌کنم. من فکر می‌کنم بخشش هم شبیه این موضوع است. وقتی کسی را می‌بخشیم، از شرِّ درد و رنج خود خلاص می‌شویم. سعی می‌کنیم شخصی را که سبب آزار ما شده درک کنیم و برای او ارزش قایل شویم. امّا اگر آن فرد رفتار آزارگرانه‌اش را ادامه دهد، دیگر ضرورتی ندارد که ما ارتباطمان را با او ادامه دهیم. حمایت و حفاظت از خود وظیفه‌ی ماست. وقتی شخصی بخشوده می‌شود، خشم و رنجش هم پا به فرار می‌گذارد. عفو دیگری آن قدر که به نفع خودمان است،

1. Dale Babcock

برای دیگری منفعت ندارد. هدف ما این است که تلخی‌ها را رها کرده و زندگی عاشقانه و پرمعنایی را ادامه دهیم.

بنابراین، ممکن است بخشش با رفع اختلاف یا تجدید ارتباط همراه باشد، و یا نه. اگر همسر سابقتان باعث رنجش شماست، به خاطر امنیت یا حفظ احترام خود هم که شده، احتمالاً بدون اینکه تغییری در رابطه‌تان حاصل شود، او را خواهید بخشید. اگر علّت خشم شما فرزند یا شریک زندگی‌تان است که دایماً با او در ارتباط هستید، عفو شما تغییری دراماتیک و مثبت را در رابطه‌تان ایجاد خواهد کرد.

باید به این نکته‌ی مهم هم توجه داشت که بخشش یک فرایند است، و بسته به اندازه و ماهیت آسیب ممکن است زمان متفاوتی را بگیرد. در ابتدا هدف شما از بخشش به خاطر خودتان است، و اگر هم نسبت به یکی از اعضای خانواده‌تان خشمگین شده‌اید، به خاطر خانواده. از نظر دیل بابکوک[1] خاطره‌نویسی در فرایند بخشش بسیار مؤثّر است ـ نوشتنِ تجارب، افکار، و احساساتی که به آسیب و هدف شما مربوط می‌شود.

در مسیر بخشش چند چیز را باید در نظر گرفت:

- ✓ تشخیص و پذیرش احساسات دردناکی که حاصل عمل طرف مقابل است، و پذیرش اینکه رنجش ما به جا بوده است.
- ✓ ارزیابی هزینه‌یی که شما بابت ادامه و ماندن در رنجش پرداخته‌اید. در صورت امکان، به آنچه راجع به زندگی شخص می‌دانید و حس می‌کنید علّت رفتار آسیب‌رسان او نیز بوده، فکر کنید؛ و اندکی بیندیشید که چه طور امکان دارد چنین رفتاری، تلاشی گمراه کننده برای رسیدن به تمایل یا آرزویی خاص باشد.

---

1. Dale Babcock

- ✓ این نکته را هم در نظر بگیرید که شاید همان شخص هم از آنچه نسبت به شما انجام داده، رنج ببرد. اگر کوچک‌ترین احساس پشیمانی را در چهره‌ی طرف مقابل خود مشاهده کردید، و البته هیچ خطری هم وجود نداشت، به او نیز اجازه دهید تا حرف‌هایش را با شما در میان بگذارد.
- ✓ کمی بیندیشید، ببینید که چه‌قدر علاقه‌مند سپردن رنجش‌ها به دست گذشته و پیش آمدن به سوی بخشش هستید.
- ✓ بدانید که بخشش به معنای فراموشی نیست، و به خاطر آوردن، بخشی از توانایی شما در حفاظت از خودتان است.

تحقیقات اخیر بر روی پروژه‌ی بخشش استانفورد[1] در دانشگاه استانفورد ثابت می‌کند که خشم مزمن و رنجش بشر به طرز دراماتیکی در فرایند بخشش کاهش می‌یابد. افراد درگیر آموزش دیده در این جریان به خوبی فواید بخشش و این فرایند را درک کرده بودند. امّا در مقایسه با گروه کنترل که اصلاً آموزش ندیده بودند، کاهش چشمگیری ـ هفتاد درصد ـ در خشم و رنجش آنها به چشم می‌خورد.

دکتر فردریک لاسکین[2] نظرات خود درباره این تحقیق را چنین عنوان می‌کند: «ما و فرهنگ ما از کمبود و عدم بخشش رنج می‌بریم. به تازگی دیده می‌شود که از نظر علمی هم به بخشش پرداخته می‌شود. من معتقدم که عفو کردن مهارتی ارزشمند است که باید آموخته شود، و بُعدِ غفلت شده‌یی از رفتار میان فردی‌ست که از نظر فرهنگی هم مورد بی‌مهری قرار گرفته است؛ همه باید این حقیقت را بدانیم که برخی از ما لجاجت کرده و خشم را درون خود حفظ می‌کنیم.»

---

1. Stanford
2. Frederick Luskin

➢ پس از طوفانِ خانوادگی: خود را هم ببخشید

بخشش خود همان قدر اهمیّت دارد که بخشش دیگران. شما انسان هستید، طوری طرّاحی نشده‌اید که از همان ابتدا در درجه‌ی کمال باشید؛ مطمئناً اشتباهاتی خواهید کرد. حتّا اگر شما در برپا کردن طوفان خانواده نقش داشته و در نتیجه به یکی از اعضای خانواده آسیب رسانده‌اید، احساس پستی، حقارت و بی‌کفایتی آن هم برای مدتی طولانی مفید نیست، و در حقیقت، مضر هم هست. اگر شما از اشتباه خود درس گرفته و عمیقاً از شخص آزار دیده عذرخواهی کردید، و تصمیم گرفتید در آینده بسیار محترمانه با او رفتار کنید، آنچه را که برای جبران شرایط لازم بوده انجام داده‌اید، خودتان را تشویق کنید؛ شما می‌توانید یاد بگیرید، شما می‌توانید رشد کنید، شما قادر به پیشرفت هستید، امّا شما نمی‌توانید کامل باشید.

دکتر رادولف دریکورس[1] از روان‌پزشکان پیرو آدلر[2] به خاطر سخنرانی مهیّج و پرحرارت خود با عنوان «شجاعت ناکامل بودن» مشهور شده است. او در این سخنرانی، می‌گوید:

امروزه کمال‌گرایی بسیار شایع شده است... افرادی که مأیوسانه سعی در اجتناب از اشتباه دارند، شدیداً خود را به خطر می‌اندازند... اکثر اشخاصی که مرتکب خطا می‌شوند، احساس حقارت می‌کنند؛ دیگر هیچ احترامی برای خود قایل نیستند؛ و ایمان خود به توانایی‌هایشان را نیز از دست می‌دهند. و من بارها مشاهده کرده‌ام که خطر واقعی به خاطر اشتباهات مرتکب شده‌ی ایشان نبوده، بلکه در اثر دلسردی و یأس پس از آن بوده است... ما شدیداً تحت تأثیر خطاهای خودمان و اطرافیانمان هستیم. اگر من برخودم خرده

1. Rudolf Dreikurs
2. Adler

بگیرم، طبیعتاً از اطرافیان خود هم انتقاد خواهم کرد... انسان بودن بـه مـعنای همیشه درست گفتن و درست عمل کردن نیست؛ انسان بودن به معنای کمال نیست. انسانیت یعنی مفید بودن، کمک کردن به خود و دیگران ـ به کار گرفتن آنچه که موجود هست و بهترین استفاده را از آن بردن.

≺ آن سوی طوفان خانوادگی

شاید اگر طوفان‌های کمتری در خانواده‌ها وجود داشت، اغتشاش‌های کمتری هم در جهان به پا می‌شد.

برای لحظه‌یی دنیای بدون خشم و مخصوصاً جهانی بدون شورش، پرخاشگری و رنجش را تصوّر کنید. اصلاً چنین چیزی امکان دارد؟ چنین روزی خـواهـد آمد؟ اگر شما موضوعات این کتاب را دنبال کرده باشید، حتماً تفسیر و نگاهی اجمالی بر این مطلب خواهید داشت.

جان لنون[1] این طور به مسئله نگاه می‌کند:

□ تصوّر کنید همه مردم در صلح و آرامش هستند...

اگر تمایل دارید، تصوّر کنید والدین، معلمین، تمامی مدیران و اثر گذاران بر بچّه‌ها در یک لحظه با هم تصمیم گرفته‌اند با احترامی کامل و مطلق با بچّه‌ها رفتار کنند. این امر نیازمند مدیریتی‌ست که بدون آزاد گذاشـتن پـیش از حـدّ کودکان و رو دادن به آنها، ایشان را تشویق کند. یا به عبارتی، رفتاری قاطعانه با بچّه‌ها داشته باشد، بدون اینکه بر آنها تحکّم کند. به تأثیر این امر فکـر کـنید. بچّه‌ها دیگر هیچ دلیلی ندارند که خود را نسبت به بـزرگ‌ترهایشان پست‌تـر بدانند. انسان بودن ایشان دیگر زیر سؤال نخواهد رفت و ارزش انسانی آنها

1. John Lennon

بیمه خواهد شد. دیگر هیچ نیازی به بد رفتاری و پیگیری هدف‌هایشان به واسطه‌ی جلب توجه، قدرت، انتقام و بی‌کفایتی نخواهد بود.

زوجی را تصوّر کنید که اصول یکسانی را در رابطه‌شان به کار گرفته‌اند، و ارتباطی سرشار از مهربانی، عشق و احترام را در معرض دید کودکان قرار می‌دهند. دیگر نیاز نخواهد بود تا در طلب اهدافی باشیم که در خدمت خشم هستند؛ هرگز لازم نخواهد بود که در صدد قدرت، انتقام، یا حفظ حقوق خود یا دیگران باشیم.

تصوّر کنید که ما می‌توانستیم تفاوت‌های درونی کودکان، و یا هر کودک با کودکی دیگر و همه مردم را همچون چیزی عجیب و ترسناک نبینیم که باید آن را محدود کرده یا از بین ببریم، بلکه آنها را مانند چیزی فوق‌العاده و جذّاب ببینیم که به گوناگونی‌ها و قدرت خانواده‌هایمان، اجتماع و جهان افزوده می‌شود.

بدگمان و عیبجو بودن بسیار آسان است، نگاه کردن به اطراف و چیزی جز مشکلات، خشم، شورش، پرخاشگری و رنجش ندیدن بسیار ساده است ـ نه تنها در خانواده‌هایمان، بلکه در همه جا.

ما از شما دعوت می‌کنیم تا کمی به عقب برگشته و برای لحظه‌یی با دقّت به گذشته نگاه کنید، نگاهی تاریخی به حضور مشترکمان به عنوان انسان‌هایی که با هم در این سیّاره زندگی می‌کرده‌ایم.

ما در ابتدای راه هستیم؛ و به زمان احتیاج داریم. هنوز جای امید هست. ما می‌توانیم و حتماً هم در به کارگیری احترام در تمام ارتباطاتمان پیشرفت خواهیم کرد.

شاید دنیایی سرشار از احترام متقابل و آرامش خیلی دور به نظر برسد.

چنین چیزی خود به خود تحقق نخواهد یافت. جهان تحت تأثیر تک تک افرادی‌ست که در آن زندگی می‌کنند. همه ما هم در این دسته محسوب می‌شویم. هر یک از ما تأثیراتی داریم ـ مخصوصاً که انتخاب‌های خودمان و خانواده‌های خودمان درگیر باشند. ما می‌توانیم سیّارمان را یک قدم به هماهنگی نزدیک‌تر کنیم.

تغییرات همیشه از یک نفر، یک زوج، و یک خانواده شروع می‌شود.

■

نشر فراگفت منتشر کرده است

عنوان	موضوع	نویسنده	قیمت (ریال)
فرهنگ آسمانگر (فرهنگ اسماءالله)	اسماءالله	حسنعلی محمدی	۹۹۰۰۰
مجموعه کبیر (نهج‌الفصاحه، نهج‌البلاغه، صحیفه سجادیه‌ومهدیه)	حدیث و ادعیه	کاظم عابدینی مطلق	۱۳۵۰۰۰
قرآن درمانی	دینی	حسن شهیدی صالحی	۳۵۰۰۰
نهج البلاغه (جیبی ـ وزیری)	دین	امام علی(ع)	۶۵۰۰۰
هزار گلخانه آواز	موسیقی	استاد شجریان	۸۰۰۰۰
هزار آوای مانا	موسیقی	استاد ناظری	۷۰۰۰۰
هزار افسانه‌ی ساز	موسیقی	استاد علیزاده	۶۵۰۰۰
معجزات شفابخش مریخی و ونوسی	روان‌شناسی	جان گری	۳۷۰۰۰
شفابخشی با نیروی فراحسی	روان‌شناسی	فرهاد سبزعلیان	۲۴۰۰۰
یوگادرمانی	ورزش	فیلیپ دمریک	۱۰۰۰۰
منطق هنر	فلسفه هنر	کاظم عابدینی مطلق	۶۵۰۰
اوّلین، سومین ، هشتمین و آخرین امام(ع)	دین	حمید قلندری	
حیات القلوب	انبیا و ۱۴ معصوم(ع)	علامه مجلسی	۱۸۰۰۰۰
ازدواج و آداب زناشویی	عمومی	علامه مجلسی	۱۷۰۰۰
عسل و مثل(دو رنگ با طراحی)	ضرب‌المثل	علی تا کندی (سه‌زبانه)	۹۵۰۰۰
واپسین دلواپسی، نا گهان امید، تن‌های تنها	سه دفتر شعر	کاظم عابدینی مطلق	
۱۰۱ راز عاشقانه	روان‌شناسی	پاتریک وب	۷۹۰۰
دایرةالمعارف مصوّر سیره‌ی پیامبر(ص)	پیامبر اعظم(ص)	مسلم الرّبیعی (نفیس، چهاررنگ)	۱۳۹۰۰
۱۰۱ راز تربیتی	روان‌شناسی	کاظم عابدینی	
راز	روان‌شناسی موفقیّت	ترجمه حاجی باقری	
موش‌ها و آدم‌ها (فلسفه زمان)	کاریکلماتورهای زمان	کاظم عابدینی مطلق	
گوسفندها عاشق نمی‌شوند (فلسفه عشق)	روان‌شناسی ـ فلسفی		
روبوسی با عزرائیل (فلسفه مرگ)	روان‌شناسی ـ فلسفی		
بادبادک‌های آزادی (فلسفه آزادی)	روان‌شناسی ـ فلسفی		
هنر عشق ورزیدن با خدا (فلسفه نماز)	روان‌شناسی ـ فلسفی		

نشر فراگفت منتشر کرده است

عنوان	موضوع	نویسنده	قیمت (ریال)
ویراستار یک دقیقه‌ای	روان‌شناسی ـ فلسفی	۱۹۰۰۰	
بچه‌ها بریم کربلا	مذهبی		
مردان مریخی، زنان ونوسی	روان‌شناسی	جان گری	
روش‌های مقابله با کمرویی	روان‌شناسی	ترجمه‌ی اشرف راضی	۲۵۰۰۰ریال
سفارشات پیامبر به کودکان و نوجوانان	پیامبر (ص)	زهرا اسحاقی ـ کاظم مطلق	۱۷۰۰۰
نقش خداوند در معادلات قدرت	سیاسی	غلامحسین فرحی	۱۶۰۰۰
مناجات خواجه عبدالله	مناجاتنامه	به کوشش کاظم عابدینی	
۱۰۱ راز گشایش مشکلات	روان‌شناسی	دکتر غبیشاوی	۱۵۰۰۰
زبان عرفان (برنده‌ی جایزه‌ی کتاب سال)	زبان	دکتر علیرضا فولادی	۸۸۰۰۰
طنز در زبان عرفان	زبان	دکتر علیرضا فولادی	۱۵۰۰۰
دیوان پروین اعتصامی	ادبیات	پروین اعتصامی	
مشق عشق، مشق دلتنگی،	چهار کتاب	نجمه مرادی	۹۰۰۰
مشق دلدادگی و مشق دلواپسی	نثر ادبی عاشقانه		
۱۰۱ راز عشق‌های پاک	روان‌شناسی	دکتر وحیده غبیشاوی	۱۹۰۰۰
تربیت کودک	روان‌شناسی	دامین فیتز جرالد	۱۵۰۰۰
والدین باید بدانند	روان‌شناسی	ریتا مرهج	۱۰۰۰۰
قصه‌های قرآنی	دینی	محمد سعید مبیّض	۲۵۰۰۰
گنج خانواده	دین ـ عمومی	محسن حجازی	۲۵۰۰۰
چه کسی فیل مرا سوسک کرد؟	فلسفه	ج.هات کینسون	۱۲۰۰۰
اصول عقاید	دین	حمید قلندری	۵۵۰۰۰
دیوان حافظ	ادبیات	حافظ شیرازی	۸۸۰۰۰
فیلسوفان جهان اسلام	فلسفه اسلامی	عبدالرحمن بدوی، دکتر کاشی	۵۹۰۰۰
تاریخ ایران	تاریخی		
تاریخ عضدی	تاریخی	به قلم عضدالدوله	
لذّت با خدا بودن	دینی (خدا)	کارون مطلّبی	۲۵۰۰۰

نشر فراگفت منتشر کرده است

عنوان	موضوع	نویسنده	قیمت (ریال)
هُنر ارتباط با خود، خدا و خودی‌ها	دینی (خدا)	کارون مطلّبی	۲۰۰۰۰
گفت‌وگو با خدا	دینی (خدا)	کارون مطلّبی	۲۵۰۰۰
زمزمه‌های عاشقانه با خدا	دینی (خدا)	کارون مطلّبی	۲۰۰۰۰
... و فقط خدا	دینی (خدا)	کارون مطلّبی	۲۰۰۰۰
هشت کتاب	شعر	سهراب سپهری	۶۹۰۰۰
موش و گربه	نثر	شیخ بهایی	۳۵۰۰۰
شیر و شکر	شعر	شیخ بهایی	۱۵۰۰۰
نان و حلوا	شعر	شیخ بهایی	۱۵۰۰۰
دیوان کامل	شعر	شیخ بهایی	
کشکول	عمومی	شیخ بهایی	
ترجمه‌ی دایرةالمعارف سیره‌ی پیامبر اعظم(ص)	سیره‌ی پیامبر(ص)-مصوّر	کاظم عابدینی مطلق	

این کتاب‌ها از استاد میرزابیگی به چاپ رسیده است:

عنوان	نویسنده	قیمت (ریال)
خانواده و امام خمینی(ره)	حسنعلی میرزابیگی	۲۰۰۰۰
چه گونه فرزند باهوش و خلّاق داشته باشیم؟	حسنعلی میرزابیگی	۲۰۰۰۰
نقش تغذیه در حافظه و یادگیری	حسنعلی میرزابیگی	۲۲۰۰۰
نقش تغذیه در سلامتی و رفتار	حسنعلی میرزابیگی	۲۲۰۰۰
بلوغ	حسنعلی میرزابیگی	۱۶۰۰۰
رفتار با کودکان	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
کلید همه مشکلات	حسنعلی میرزابیگی	۳۰۰۰۰
زندگی شیرین می‌شود اگر...	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
خانواده‌ی سالم	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
بهداشت روانی خانواده برنده‌ی جایزه‌ی جشنواره‌ی کتاب خانواده	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
بهداشت روانی کودک و نوجوان	حسنعلی میرزابیگی	۲۵۰۰۰
مهارت‌های فصل امتحان	حسنعلی میرزابیگی	۲۰۰۰۰
کلید راه افزایش اعتماد به نفْس	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
پرخاشگری و راههای کاهش آن	حسنعلی میرزابیگی	۲۰۰۰۰
نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد	حسنعلی میرزابیگی	۲۰۰۰۰
چه گونه بخوانیم که بهتر یاد بگیریم	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
هزار کلید تربیت	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
اتوبان موفّقیّت با فرزندم از دبستان تا دانشگاه	حسنعلی میرزابیگی	۲۲۰۰۰
قدرت تفکّر و تمرکز حواس (ترجمه)	جوزف مورفی ـ ترجمه میرزابیگی	۱۷۰۰۰
راهکارهای ساده برای تربیت دختران و پسران موفّق	پرومود باترا ـ ترجمه میرزابیگی	۱۷۰۰۰
پدرم، مادرم اگر ندانید	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰

این کتاب‌ها از استاد میرزابیگی به چاپ رسیده است:

عنوان	نویسنده	قیمت (ریال)
یکصد کلید طلایی برای زندگی شیرین	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
رشته‌های علوم تجربی، انسانی و ریاضی	حسنعلی میرزابیگی	
رشته فنّی و حرفه‌ای	حسنعلی میرزابیگی	۲۰۰۰۰
راهنمای والدین در امور تحصیلی	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
پژوهش در علوم انسانی	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
شناخت رشته فیزیک و برق	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
کنکور غول نیست	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
تعلیم و تربیت در جهان (خارجی)	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
برنامه‌ریزی کلید موفَقیّت	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
صد کلید برای انتخاب رشته دانشگاهی	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
اطّلاعات مربوط به دانشگاه آزاد	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰
یا بخوان، بخوان، بچّه درسخوان نمی‌شود	حسنعلی میرزابیگی	۱۷۰۰۰

کتاب‌های کاظم عابدینی مطلق به شرح زیر منتشر گردیده است:

○ موش‌ها و آدم‌ها (حکمت‌هایی در موضوع زمان)

○ روبوسی با عزرائیل (حکمت‌هایی در موضوع مرگ)

○ گوسفندها عاشق نمی‌شوند! (حکمت‌هایی در موضوع عشق)

○ بادبادک‌های آزادی (حکمت‌هایی در موضوع آزادی)

○ هنرِ عشق ورزیدن با خدا (حکمت‌هایی در موضوع نماز)

○ ویراستار یک دقیقه‌ای (آموزشِ ویرایش برای همه)

○ ترجمه‌ی دایرةالمعارف مصوّر سیره‌ی پیامبر اعظم(ص)

○ مجموعه‌ی کبیر

○ ترجمه‌ی نهج‌البلاغه

○ خدمت‌رسانی از دیدگاه امام علی(ع)

○ ۱۰۱ راز تربیتی (گرایشات و روابط دختران و پسران)

○ پیامبر اعظم(ص) و مهرورزی

○ سه دفتر شعر: واپسین دلواپسی ـ ناگهان امید! ـ تن‌های تنها

○ منطق هنر

○ جمهوری عشق (ترجمه‌ی اشعاری از نزار قبّانی)

○ کتاب‌هایی پیرامون زندگی و افکار قلّه‌های آواز و موسیقیِ ایران:

محمّدرضا شجریان، حسین علیزاده، شهرام ناظری و...

